ชีวิต...



ชีวิต • • หนังสืออนุสรณ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ • • คุณพ่อใหญ่ คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ)

คุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์
คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

ณ เมรุลอย ๙ ยอด วัดไตรโลก

ตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

....

วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑) เวลา ๑๖.๒๙ น.

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๓๙๐๗

สำนักพระราชวัง

๑๓ กันยายน ๒๕๕๙

พระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดไตรโลก อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

๑) นายใหญ่ เผ่าวิจารณ์

๒) นางผล เผ่าวิจารณ์

วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๒๙ น. พระราชทานเพลิง.

ทองห่อ/พิมพ์ /๑๒ / ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายใหญ่ เผ่าวิจารณ์ และ นางผล เผ่าวิจารณ์ เพื่อทราบ ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง ไปปฏิบัติเจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ โปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ**นายใหญ่ เผ่าวิจารณ์** และ **นางผล เผ่าวิจารณ์** ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ**นายใหญ่ เผ่าวิจารณ์** และ **นางผล เผ่าวิจารณ์** ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นบุตร ธิดา และหลาน ๆ ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัว เผ่าวิจารณ์

กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ)

คุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์
คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

ณ เมรุลอย ๙ ยอด วัดไตรโลก

ตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี



วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑) เวลา ๑๖.๒๙ น.

กำหนดการ

วันเสาร์ ที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ (ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๑)

เวลา ๐๘.๑๙ น. เชิญศพขึ้นสู่เมรุตั้งบำเพ็ญกุศล

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์

เวลา ๑๗.๓๐ น. มีพระธรรมเทศนาแจง พระสงฆ์ ๘๙ รูป รับแจง

เวลา ๑๙.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์อนัตตลักขณสูตร

เวลา ๒๐.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระอภิธรรม ๔ มุมเมรุ

วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑)

เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์ธัมมนิยามสูตร

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์

เวลา ๑๔.๐๐ น. พระสงฆ์แสดงธรรมเทศนา ๑ กันฑ์

เวลา ๑๕.๐๐ น. พระสงฆ์สวดมาติกา-บังสุกุล

เวลา ๑๖.๒๙ น. ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพ

วันจันทร์ ที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑)

เวลา ๐๖.๓๐ น. ทำพิธี ๓ หาบ

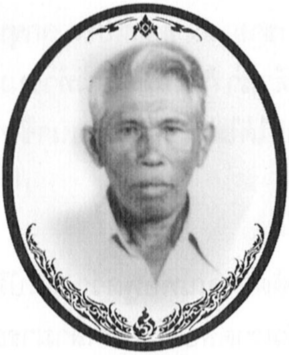
เวลา ๐๗.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์

เวลา ๐๗.๓๐ น. ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์

จึงขอกราบเรียน และเรียนเชิญมาด้วยความเคารพ

นายอำนวย – นางรำพึง ทินโทเม
นายประโยชน์ – นางต้อย เผ่าวิจารณ์ } (เจ้าภาพ)
นายยวด เผ่าวิจารณ์ และหลานๆ } งดเงินช่วย

(ขออภัยหากมิได้มาเรียนเชิญด้วยตนเอง)



ประวัติ คุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์

คุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์

เกิดเมื่อวันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๔๖๙

เป็นบุตรของคุณปู่เทพ คุณย่าเติม เผ่าวิจารณ์

มีบุตรธิดา ๙ คน ได้แก่

๑. นายหนู	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๒. จ.ส.อ.	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๓. นายใหญ่	เผ่าวิจารณ์	ผู้วายชนม์
๔. นายเบี้ยว	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๕. นายจรูญ	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๖. นายเจริญ	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๗. นายรวย	เผ่าวิจารณ์	
๘. นายมี	เผ่าวิจารณ์	ถึงแก่กรรม
๙. นางเตือน	เผ่าวิจารณ์ (เนตรขำ)	

คุณพ่อใหญ่ สมรสกับคุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์ (ธัมเทส) มีบุตรธิดา ๔ คน

๑. นางรำพึง ทินโทเม ข้าราชการบำนาญ
สมรสกับ นายอำนวย ทินโทเม ข้าราชการบำนาญ มีบุตร ๒ คน

๒. นายประโยชน์ เผ่าวิจารณ์ ทำงานบริษัท ซีเมนต์ ชะอำ
สมรสกับ นางเสาวนีย์ มีบุตร ธิดา ๓ คน

๓. นายยวด เผ่าวิจารณ์ รับบำนาญ มีบุตร ๑ คน

๔. ร.ต.อ. สุรพล เผ่าวิจารณ์ ถึงแก่กรรม (อายุ ๓๖ ปี)

คุณพ่อ มีอาชีพทำนาข้าว คุณแม่ ทำของหวานหาบขาย เช่น ทองหยอด ลูกชุบ ขนมหม้อแกง คุณพ่อ คุณแม่ เป็นคนขยัน ว่างจากการทำนา ก็ช่วยคุณแม่ทำขนมขายรับจ้างบ้างแล้วแต่โอกาสที่ได้เงินมา การทำนารายได้ไม่ดี จึงได้ขายนาข้าวส่วนหนึ่งไปซื้อนาเกลือ

คุณพ่อให้ลูกได้เรียนทุกคน สอนให้ประหยัด ซื่อสัตย์ คุณพ่อพูดว่า สมบัติเงินทอง โจรปล้นของเราไปได้ แต่วิชาความรู้ อยู่กับตัวเราตลอดไป เราสามารถนำความรู้ที่เราเรียนมา ประกอบอาชีพได้ตลอดเวลา ส่วนมาก คุณพ่อ ***"ทำให้ดูเป็นครูให้เห็น"*** ให้ลูกทำตาม

คุณพ่อ คุณแม่ ชอบทำบุญ ญาติพี่น้องจะทำบุญ ต้องไปช่วยทำบุญทุกครั้ง ในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้เป็นเจ้าภาพกฐินที่ วัดคุ้งตำหนัก อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี คุณพ่อได้พูดคุยกับเพื่อน ญาติพี่น้องที่นำเงินมาทำบุญด้วย ทำให้คุณพ่อเหนื่อยมากจึงพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลพระจอมเกล้า แพทย์ตรวจว่าเป็นถุงลมโป่งพอง หมอให้เครื่องช่วยหายใจ ก็ดีขึ้น กลับบ้านได้ รุ่งขึ้นไปทอดกฐินได้เรียบร้อย คุณพ่อไม่เชื่อว่าเป็นถุงลมโป่งพองจึงไปตรวจโรงพยาบาลอื่นบ้าง ต้องพาไปตรวจที่เมืองราช จังหวัดราชบุรี ผลออกมาเป็นถุงลมโป่งพอง อาจารย์หมอที่เมืองราชเตือนให้งดสูบบุหรี่ ถ้าสูบจะอยู่ไม่ถึง ๑ ปี หมอให้ยามาทาน เมื่อหมดแล้วให้ไปตรวจตามที่หมอนัด พาไปคลินิกบ้างโรงพยาบาลเมืองเพชรเป็นประจำทุกเดือนคุณพ่อไม่ชอบรอหมอนาน

จนถึงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖ คุณพ่อบอกว่า วันนี้เหนื่อยมาก ไม่ต้องพาไปไหน อยู่บ้านกันนะ ลูกและหลานอยู่จนคุณพ่อหลับอย่างสงบที่บ้าน ด้วยกุศลของคุณพ่อที่ทำดี ขอให้คุณพ่อไปสู่สุคติ สิริอายุ ๘๖ ปี ๑๑ เดือน...

....

ประวัติ คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์ (ธัมเทส)



คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์
เกิดวันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๘
เป็นบุตรของ คุณตาสุข คุณยายอิน ธัมเทส

มีบุตรธิดา ๒ คน

๑. คุณลุงไข่ ธัมเทส ถึงแก่กรรม
๒. คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์ ผู้วายชนม์

คุณแม่ผล ธัมเทส สมรสกับคุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์ มีบุตร ๔ คน

คุณแม่ผล ได้เลี้ยงดูลูก ประกอบสัมมาชีพเป็นคนดีในสังคม หลังจากคุณพ่อได้ทำนาเกลือ คุณแม่ได้ช่วยคุณพ่อดูแล จึงไม่ได้ทำของขาย เนื่องจากอายุมากแล้ว คุณแม่ชอบช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ส่วนมากจะเป็นข้าว ญาติหรือหลานไปเที่ยว คำแรกคุณแม่จะถามว่า กินข้าวมาหรือยัง หิวหรือเปล่า ท่านก็จะไปหาข้าวมาให้กิน กลับบ้านเอาข้าวสารกลับไปบ้านด้วย

พ.ศ. ๒๕๔๙ คุณแม่มีอาการไอมาก พาไปพบแพทย์โรงพยาบาลพระจอมเกล้า แพทย์ตรวจพบปอดติดเชื้อ จึงได้อยู่ที่โรงพยาบาล ๑๙ วันหมอให้ยามาทานให้กลับบ้านได้ต้องไปหาหมอตามที่หมอนัด คุณแม่ไม่ชอบรอนาน จึงต้องพาไปคลินิคแพทย์เรวัช พัฒนาภากรณ์ (จุฬา) สลับกับโรงพยาบาลเมืองเพชร ทุกเดือนประจำ จนถึงวันที่ ๑๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕เวลา ๑๕ นาฬิกา ๑๕ นาที ได้จากลูกและหลานไป สู่สุคติโดยสงบที่โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี สิริอายุ ๘๖ ปี ๙ เดือน

....

มรณสติ

ระลึกถึงความตายสบายนัก
มันหักรักหักหลงในสงสาร
บรรเทามืดโมหันต์อันธการ
ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเรา ไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวดก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคนรองลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกัน ก็พยายามไม่นึกถึงมัน โดยทำตัวให้วุ่น หาไม่ก็ปล่อยใจเพลิดเพลินไปกับความสุข และการเสพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอัปมงคล คำว่า “ความตาย” กลายเป็นคำอุจาดที่แสลงหู ต้องเปลี่ยนไปใช้คำอื่นที่ฟังดูนุ่มนวล เช่น “จากไป” หรือ “สิ้นลม” ทั้งๆที่รู้ว่าจะต้องตายไม่ช้า ก็เร็ว แต่แทนที่จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ **“ไปตายเอาดาบหน้า”** คือ ความตายมาถึงเมื่อไร ค่อยว่ากันอีกที แต่วันนี้ขอสนุกหรือขอหาเงินก่อน

ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า จึงตื่นตระหนก ร่ำร้อง ทุรนทุราย ต่อรอง ผัดผ่อน ปฏิเสธผลักไส ไขว่คว้าขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นยาก ที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมา มากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อย ก็ทุกข์ทรมาน แสนสาหัสกว่าจะหมดลม หากความตายเปรียบเสมือน การสอบ ก็เป็นการสอบ ที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

จะว่าไปชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือ โอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญ นี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตล้วนมีผลต่อการสอบดังกล่าว ไม่ว่าการคิด พูด หรือทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่า หรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือการสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มี การแก้ตัวหรือสอบซ่อม หากสอบพลาดก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวง จนสิ้นลม

ขอดวงวิญญาณของ **คุณโยมน้าใหญ่ คุณโยมน้าผล เผ่าวิจารณ์** จงได้เสวยสุขารมย์ มีความสงบสุขควรแก่คติวิสัยในภพภูมิอันเกษม นั้น ๆ เทอญ..

พระครูอนุกูลวชิรกิจ
รองเจ้าคณะจังหวัดเพชรบุรี
๒๙ กันยายน ๒๕๕๙

ไว้อาลัยแด่ คุณโยมลุงใหญ่ คุณโยมป้าผล เผ่าวิจารณ์

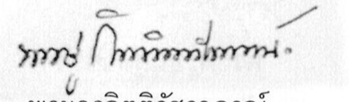
คุณโยมลุงใหญ่ คุณโยมป้าผล เผ่าวิจารณ์ ท่านได้จากพวกเราลูกหลาน ญาติพี่น้อง และท่านที่เคารพนับถือทุกท่านไป ด้วยอาการอันสงบอย่างไม่มีวันกลับ ถือว่าเป็นการสูญเสียร่มโพธิ์ร่มไทรทองของสกุลครั้งสำคัญ เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้

คุณโยมลุงใหญ่ คุณโยมป้าผล เผ่าวิจารณ์ ท่านเป็นแบบแผนที่ดีของครอบครัว ต่อสู้ดิ้นรน ประคับประคองดูแลลูกหลาน สอนสั่งให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดี ขยันหมั่นเพียร อดทน รักใคร่กลมเกลียว ปองดองสามัคคี มีคุณธรรม อ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักรักพี่รักน้อง สิ่งเหล่านี้คือคำสอนคำสั่งและเป็นแบบอย่างที่ทำให้ลูกหลานได้ดูได้เห็นเสมอมามิได้ขาด และท่านเป็นคนโอบอ้อมอารีชอบช่วยเหลือเกื้อกูลมาโดยตลอดมิได้ขาดเช่นกัน

คำพูดคำนึงที่อาตมาจะได้ยินอยู่เสมอ คือ โยมทั้งสองจะเรียกอาตมาว่า **"คุณหนู"** ไม่ว่าจะมาเป็นพระ เป็นสมภาร เป็นพระครู เป็นเจ้าคณะตำบลคำว่า **"คุณหนู"** นี้ ยังอยู่ในหัวใจของท่านทั้งสองคน ทำให้อาตมภาพมีความรู้สึกว่าถึงเราจะเติบโต มีหน้าที่การงาน แต่ก็เป็นหลานน้อยที่คุณโยนลุง คุณโยมป้าทั้งสอง ให้ความรักและเมตตา

ความดีที่ท่านทั้งสองได้กระทำ กรรมดีที่ท่านทั้งสองสร้าง ทางที่ท่านทั้งสองบุกเบิกไว้จิตใจที่ดีงาม ความเสียสละที่ท่านปฏิบัติ ศีลธรรมที่ท่านรักษามาตลอด จงส่งผลนำทาง ดวงวิญญาณของคุณโยมลุง คุณโยมป้า ทั้งสอง สู่สุคติสรวงสวรรค์ มีความสุข ความเจริญสมความปรารถนาในสุคติสัมปรายภพเบื้องหน้านั้นเทอญฯ

ขอแสดงความไว้อาลัยรำลึกถึง



พระครูกิตติวัชราภรณ์

เจ้าคณะตำบลบางจาน – หนองโสน เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ทัยมณี และพระอุปัชฌาย์

วัดโพธิ์ทัยมณี ตำบลบางจาน อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

๑ วัน ที่เรา โตขึ้น เท่ากับ ๑ วัน ที่แม่ชราลง
๑ วัน ที่เรา แข็งแรง เท่ากับ ๑ วัน ที่แม่หมดแรง
ถึงปีที่เรามั่นคงแม่อาจล้มลง ไม่ทันได้ยินดี



คุณย่าถ่ายรูปกับหลาน ๆ

“อยากรู้ก็ต้องอ่าน อยากมีเงินก็ต้องทำงาน”
อยากมีกันและกันก็ต้องจริงใจ”



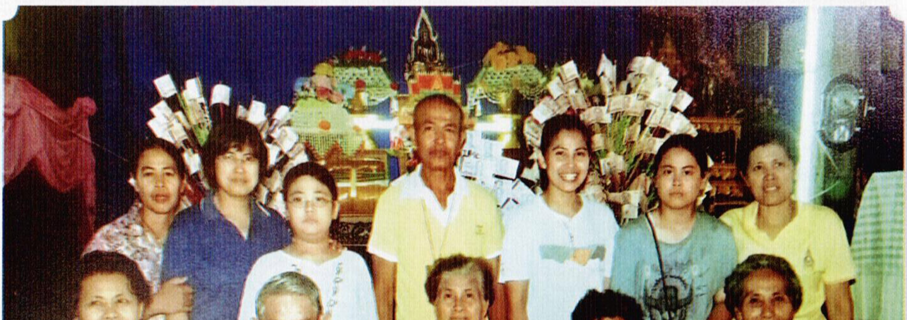
คุณยายถ่ายรูปกับหลาน

กว่า จะเป็นชีวิตไม่ใช่ง่าย
กว่า จะมีเรียงรายให้ผลิตผล
กว่า จะเป็นคนดีที่เต็มคน
ต้องขยัน อดทน ขับเข็มเต็มชีวิต



"งานรับปริญญาลูกชาย"


NIKKO





คุณพ่อใหญ่ คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

เป็นเจ้าภาพทอดกฐินที่วัด คุ้งตำหนัก อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี

ทำดี

ทำดีไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องรวยล้นฟ้า
ไม่ต้องมีดีกรี ทางการศึกษา
ขอแค่ใจใฝ่ทำดี แค่นี้ก็ทำได้แล้ว
เกิด แก่ เจ็บ ตาย หนี ไป ไม่ พ้น
หญิง ชาย ทุก คน ไม่ พ้น ความ ตาย
เกิดมาทั้งที เอาดีให้ได้ จะตายทั้งที ฝากดีเอาไว้



ทำบุญ ๗ รอบ คุณพ่อใหญ่ คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

ประเพณีงานศพ

ชาวเมืองเพชรบุรีนิยมเรียกประเพณีงานศพว่า "จุดศพ" ที่มีความแตกต่างไปจากจังหวัดอื่นๆ คือการสร้างเมรุจำลองเผาศพ และการใช้โกศบรรจุศพ ชาวเพชรบุรีนิยมสร้างเมรุและใช้โกศบรรจุศพคล้ายพิธีหลวงแห่งราชสำนัก ซึ่งโดยปกติสามัญชนไม่มีระเบียบปฏิบัติเช่นนั้น เข้าใจว่าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเมืองเพชรบุรีมากและทรงมีพระกรุณาธิคุณไปถึงชาวเมืองด้วยการสร้างเมรุจำลองเผาศพและการใช้โกศบรรจุศพ จึงทรงยกเว้นเป็นพิเศษให้เมืองหนึ่ง ดังข้อความในหมายรับสั่งของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า



"อันบ้านเมืองอื่นในหัวเมืองนั้น การจัดทำเมรุตั้งศพนั้นขอเสียทีเถิด อย่าริทำให้เป็นการเทียมเจ้านายเลย ยกให้แต่เมืองเพชรบุรีเขาเมืองหนึ่ง เพราะเขาทำกันมานานแล้ว"

การทำเมรุ ทำโกศบรรจุศพของชาวเมืองเพชรบุรี อันเป็นมรดกทางช่างศิลป์สาขาหนึ่งนั้น มีรวมอยู่ตามวัดต่าง ๆ เช่น วัดยาง วัดเกาะ และวัดลักษณาราม เป็นต้น

รำพึง ทินโทเม

วัฒนธรรมและประเพณีพื้นบ้าน ชาวเพชรบุรี

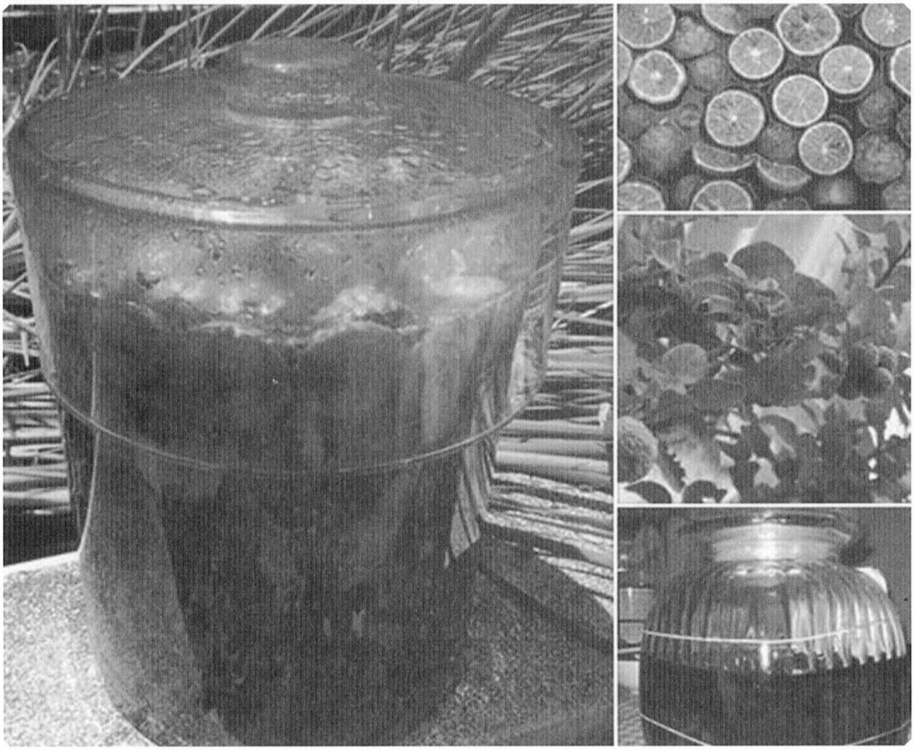
คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ได้เขียนเป็นคติธรรมคำคม เกร็ดธรรม คำสอนต่าง ๆ เรื่องสมุนไพร ไกลโรค และอาหาร เนื้อหาสาระโดยทั่วไป ได้นำมาจากบุคคลผู้มีความรู้ หนังสือธรรมะ สื่อออนไลน์ ทั้งที่ขออนุญาต และไม่ได้ขออนุญาตจากลิขสิทธิ์ แต่มิได้เจตนาหาผลประโยชน์ใดๆ ในเชิงพาณิชย์ เพื่อเพียงเผยแผ่เป็นธรรมทานเท่านั้น

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจไม่มากก็น้อย หากมีข้อผิดพลาดบกพร่องประการใด ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้เรียบเรียง
รำพึง ทินโทเม
ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.๓)

ยาดอง มะกรูด ของพ่อใหญ่



๑. มะกรูด ๓๓ ลูก ผ่า ๔ ลูกสุดท้ายผ่า ๔ เอา ๓ ส่วน ทิ้งเสีย ๑ ส่วน

๒. ไพร	หนัก	๒๐	บาท
๓. ขิง	หนัก	๒๐	บาท
๔. กะทือ	หนัก	๒๐	บาท
๕. ยาดำ	หนัก	๖	บาท
๖. สารส้ม	หนัก	๖	บาท
๗. ดีเกลือ	หนัก	๖๐	บาท

- รับประทานก่อนอาหารเช้า เป็นยาขับลม ยาระบาย ดีมาก

“เกลือ” มี ๒ ชนิด คือ

๑. เกลือทะเล (เกลือสมุทร) Sea Salt ๒. เกลือสินเธาว์ (เกลือหิน) Rock Salt

● ***เกลือทะเล*** เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านมาแต่โบราณ เกลือทะเลเกิดจากน้ำทะเล น้ำทะเลเป็นที่อยู่อาศัยของปลา น้ำทะเลจึงมีแร่ธาตุที่สัตว์น้ำอาศัยอยู่ได้จนทุกวันนี้

● การทำเกลือทะเล มีที่ทำได้เกลือเป็นจำนวนมากมีอยู่ ๓ จังหวัด และพื้นที่ผลิต

๑. จังหวัดเพชรบุรี	มีพื้นที่ ๓๕,๐๐๐ ไร่
๒. จังหวัดสมุทรสงคราม	มีพื้นที่ ๕,๐๐๐ – ๖,๐๐๐ ไร่
๓. จังหวัดสมุทรสาคร	มีพื้นที่ ๒๐,๐๐๐ กว่าไร่

● จังหวัดเพชรบุรี เป็นแหล่งผลิตเกลือได้มากที่สุดในประเทศ ได้ผลผลิตถึง ๓๕๐,๐๐๐ – ๔๐๐,๐๐ เกวียนต่อปี ประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ ตันต่อปี

● แหล่งผลิตเกลือทะเลของเพชรบุรี มี ๘ ตำบล คือ

๑. บ้านแหลม	๒. บางขุนไทร	๓. ปากทะเล	๔. บางแก้ว
๕. แหลมผักเบี้ย	๖. โพพระ	๗. นาพันสาม	๘. หาดเจ้าสำราญ

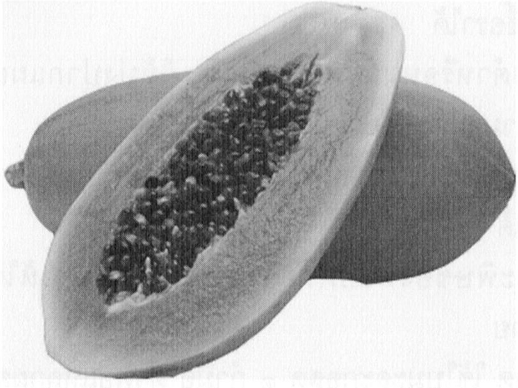
● เกลือทะเลมีการพัฒนาวิธีทำ สมัยก่อนโดยใช้คนลากลูกกลิ้งบดดิน สมัยนี้ใช้รถบดดินให้แน่น มีการวิวัฒนาโดยใช้ผ้าพลาสติก PVC หรือ PE ทำให้ได้คุณภาพดีมาก แต่ PVC หรือ PE มีราคาแพง ในปัจจุบัน การทำนาเกลือต้องใช้แรงงานเป็นจำนวนมาก สร้างอาชีพได้หลากหลาย เช่น

๑. แรงงานลูกจ้าง ทำนาเกลือ ๒. แรงงานปรับพื้นที่ ๓. แรงงานเก็บเกลือ
๔. แรงงานหาบเกลือเข้ายุ้งฉาง ๕. แรงงานแบกเกลือขึ้นรถ

การทำนาเกลือ จึงทำให้แรงงานของเพชรบุรี มีรายได้ที่ดีมาก คนงานทำนาเกลือจึงมีเงินใช้จ่ายตลอดทั้งปี

มะละกอ

รู้ไหมว่ามะละกอที่เรานิยมชมชอบรับประทานนั้น มีประโยชน์ใช้สอยมากมาย ทุกส่วนของมะละกอเป็นยาที่นำมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพของเราในชีวิตประจำวันได้ คนไทยผูกพันกับมะละกอมานานกว่า ๒๐๐ ปี จนเรานึกว่าเป็นพืชท้องถิ่นในบ้านเราไปแล้ว และยังมีส้มตำมะละกอเมนูของความอร่อยตอกย้ำความเชื่อนี้ และคนไทยแทบทุกบ้านจะปลูกมะละกอไว้เป็นอาหาร จนกลายเป็นพืชริมรั้วที่เจนตาอีกตัวหนึ่ง



เพื่อให้คนไทยได้นำทุกส่วนของมะละกอไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า จึงได้รวบรวมประโยชน์ใช้สอยจากมะละกอมาไว้ให้ท่านได้ศึกษาเรียนรู้ตามการใช้แบบภูมิปัญญาชาวบ้าน

- เมื่อมีอาการปวดตามข้อและหลัง รับประทานมะละกอสุกเป็นประจำป้องกันและบำบัดโรคปวดข้อปวดหลังได้
- ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ไม่มีแรง ใช้รากมะละกอตัวผู้ แช่เหล้าขาวให้ท่วมยาไว้ ๗ วัน และกรองเอาน้ำใช้ทาแก้ปวดข้อและกล้ามเนื้อเปลี้ยอ่อนแรง
- ลดอาการปวดบวม ให้เอาใบมะละกอสดย่างไฟหรือลวกกับน้ำร้อนใช้ประคบบริเวณที่ปวด หรือตำพอหยาบห่อด้วยผ้าขาวบางทำเป็นลูกประคบ
- แก้เคล็ดขัดยอก ใช้รากมะละกอสดตำให้แหลกผสมเหล้าโรงพอก

• โดนตะปูตำเป็นแผล ให้เอาผิวลูกมะละกอดิบตำพอกแผล เปลี่ยนยาวันละ ๒ ครั้ง แผลน้ำร้อนลวก ใช้เนื้อมะละกอดิบต้มให้สุกจนเปื่อย ตำพอกที่แผล

• แผลพุพอง ใช้ใบมะละกอแห้งกรอบบดเป็นผง ผสมกับน้ำกะทิพอเหนียวข้น ใช้พอกหรือทาที่แผล วันละ ๒-๓ ครั้ง

• แก้ผดผื่นคัน ใช้ใบมะละกอ ๑ ใบ น้ำมะนาว ๒ ผล เกลือ ๑ ช้อนชา ตำรวมกันให้ละเอียดเอาทั้งน้ำและเนื้อทาแผลบ่อย ๆ

• กลากเกลื้อน ฮ่องกงฟุตหรือเท้าเปื่อย ใช้ยางของลูกมะละกอดิบทาวันละ ๓ ครั้ง ฆ่าเชื้อราได้

• โดนหนามตำหรือหนามหักคาเนื้อใน ให้บ่งปากแผลเปิดออก เอายางมะละกอดิบใส่หนามจะหลุดออก

• เท้าบวม เอาใบมะละกอสดตำให้แหลกผสมกับเหล้าขาวใช้พอกเท้าที่บวมลดอาการบวมลงได้

• คัน เพราะพิษของหอยคัน ซึ่งจะเป็นตุ่มคัน ให้ใช้ยางมะละกอดิบทาเช้า - เย็นจนหาย

• ไข้เปลี่ยนฤดู ใช้ใบมะละกอสด ๑ กำมือ ตำพอแหลกผสมเหล้าขาว ๓ ช้อนแกง คั้นเอาน้ำรับประทาน

• อาการไข้ขึ้นสูง ใช้เนื้อมะละกอดิบ ต้มให้สุกจนเปื่อย ใช้พอกที่ศีรษะเวลาไข้ขึ้นสูง ดื่มน้ำต้มมะละกอตาม ช่วยให้ไข้ลดลงได้ดี

• ไข้หวัด ก็ต้องส้มตำมะละกอเพิ่มความเผ็ดอีกหน่อยไล่หวัดดีทีเดียว

• โรคในระบบทางเดินหายใจ ใช้ดอกมะละกอสดหรือแห้งต้มใส่น้ำตาลพอหวานกรองเอาน้ำรับประทานครั้งละ ๑ แก้ว

• หิดระยะเริ่มแรก ใช้ใบมะละกอต้มน้ำดื่ม อาการหิดจะหายไป

• ร้อนใน ใช้รากมะละกอ ๑ คืบ ต้มกับน้ำซาวข้าวรับประทานครั้งละ ๑ ถ้วยกาแฟ

• โรคริดสีดวงทวาร ท้องผูก ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ท้องผูก เสียดท้องเบาหวาน รับประทานมะละกอสุกจนนิ่มหลังอาหารเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่องจะค่อย ๆ หายไปเอง

• นิ่ว ใช้รากมะละกอตัวผู้ ๑ กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มแทนน้ำชา จะช่วยขับนิ่วออกมา

• ขับพยาธิ ใช้เม็ดมะละกอแห้งคั่วบดเป็นผง ละลายน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดลูกมะเขือพวงรับประทานเช้า-เย็นครั้งละ ๒-๓ เม็ด หรือใช้ยางมะละกอสด ๑ ช้อนแกง ไข่ไก่ ๑ ฟอง ผสมกันแล้วทอดให้สุกรับประทานตอนท้องว่างในเวลาเช้า

• ลูกอัณฑะโต ใช้ลูกมะละกอดิบเผาไฟให้ร้อนจัด ห่อด้วยผ้าหนา ๆ ใช้นาบคลึงบนหน้าท้องบริเวณหัวเหน่า เมื่อความร้อนของมะละกอลดลงให้ผ่าครึ่งตามความยาวเอาเมล็ดออก แล้วใช้ประกบที่ลูกอัณฑะจนมะละกอเย็น ทำวันละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๓ วันจะหาย

• เลิกบุหรี่ ใช้ใบมะละกอแก่ ๆ หั่นเป็นฝอย มากน้อยตามต้องการ นำไปตากแห้งแล้วใช้ผสมยาเส้นมวนเป็นบุหรี่สูบ จะช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

• ปวดประสาท ใช้ใบมะละกอสดย่างไฟหรือจุ่มน้ำร้อนใช้ประคบบริเวณที่ปวด

• ขับประจำเดือน ใช้เมล็ดแก่ ๆ คั่วให้กรอบแล้วบดเป็นผง ๒ ช้อนชาผสมกับเหล้าขาว ๓ ช้อนโต๊ะ รับประทานเช้า เที่ยง เย็น ช่วยขับเลือดประจำเดือนเสียและอาการปวดท้องจะหายไป

• ลบรอยด่างดำต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนาบนผิวหนังและใบหน้า ใช้มะละกอสดตำพอกบ่อย ๆ หรือน้ำคั้นจากมะละกอสุกใช้ทาลบรอยฝ้าแดด ฝ้าลมให้จางหายหรือใช้ยางจากลูกมะละกอสดทาเป็นประจำวันละ ๒ - ๓ ครั้งจนหาย

• แก้หูด ให้สะกิดหัวหูดให้เปิดแล้วเอายางมะละกอทาวันละ ๒ - ๓ ครั้งจนหาย

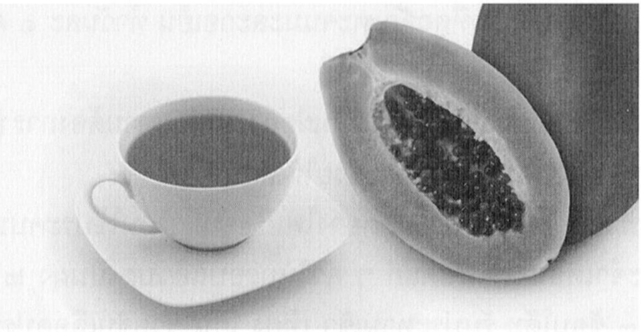
• ลบรอยส้นเท้าแตก ใช้ยางจากลูกสดทาจนหาย

• สิว ก็ใช้ยาแต้มที่หัวสิว หรือรับประทานมะละกอสุกเป็นประจำ แก้อาการท้องผูกช่วยในการระบาย ซึ่งสาว ๆ ที่ลดความอ้วนมักนิยมทาน และทานเป็นประจำจะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวย บ้างก็ใช้เนื้อที่สุกพอกหน้าเพื่อลดจุดด่างดำและผลัดเซลล์ผิว ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

• มะละกอสุกมีคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญ เช่น มีเส้นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย มีวิตามินเอบำรุงสายตา มีธาตุเหล็กบำรุงเลือด มีแคลเซียมบำรุงกระดูก มีสารเพคตินที่เคลือบกระเพาะอาหาร ปัจจุบันมีการสกัดสารสำคัญจาก

มะละกอสุกไปใช้ทำเครื่องสำอางและส่วนผสมในเครื่องสำอาง ๆ มากมาย

• ล้างลำไส้ ขจัดไขมันในผนังลำไส้ ให้ทำชามะละกอดื่มเป็นประจำ โดยเอามะละกอดิบปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มจนน้ำเดือด อาจปรุงแต่งรสด้วยใบเตยหรือเก๊กฮวยตามชอบ แล้วกรองเอาแต่น้ำ แล้วเอาน้ำร้อนนั้นไปชงกับใบชา แช่ไม่เกิน ๓ นาที กรองเอาน้ำเก็บไว้ดื่ม และควรงดอาหารประเภทผัดทอดหรือของมัน ช่วยให้ลำไส้สะอาดดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น



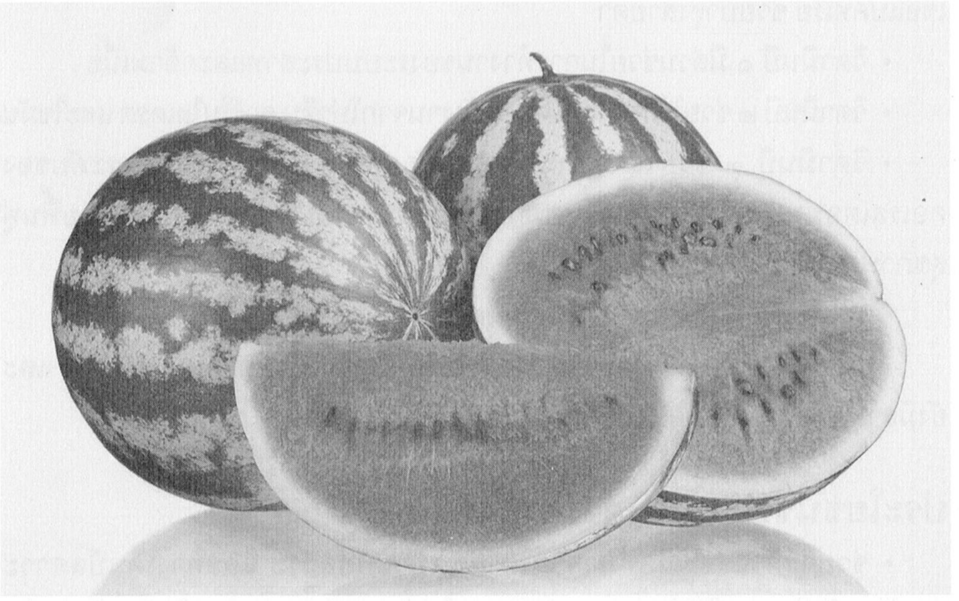
ข้อหลังนี้ผู้รวบรวมได้ทำดื่มเป็นประจำ ได้ผลดีมากในการลดคอเรสเตอรอล ลองทำดื่มดู ก่อนดื่มไปตรวจเลือดดูว่ามีค่าคอเรสเตอรอลเท่าใด แล้วดื่มไป ๑เดือน ไปตรวจเลือดใหม่ จะเห็นได้ชัดว่าคอเรสเตอรอลลดลง ซึ่งจะลดการเสี่ยงโรคไขมันอุดตันได้อย่างดีเยี่ยม และการที่เราทานอาหารบ้านนอกบ่อยๆซึ่งร้านอาหารส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีเป็นส่วนประกอบในการทอด ผัด น้ำมันพืชที่ว่านี้บรรจุขวดสวยงาม ใช้งานงาน ราคาถูก แต่พิษของมันมากมาย ลองสังเกตุดูว่าเขม่าของน้ำมันที่ทอด ผัด มีติดข้างฝาเป็นยางที่เหนียวมาก ล้างออกยาก ต้องใช้ขูดจึงออก แล้วมันไปสะสมที่ลำไส้เราทุกๆวัน ลำไส้จะมีสภาพเป็นอย่างไร สูตรชามะละกอนี้กำจัดได้ ลองทำดื่มดูครับ

ยาแก้พิษสัตว์กัดต่อย (ตะขาบ แมงมุม แมลงป่อง)

ท่านให้เอาใบมะละกอสดมาตำให้ละเอียดผสมน้ำปูนแดงพอกบริเวณที่ถูกสัตว์กัดต่อย อาการปวดแสบปวดร้อน จะหายไปภายใน ๕ นาที ดีนักแล

แตงโม

ผลไม้ราคาไม่แพง มีรับประทานได้ทั้งปี ให้รสหวานฉ่ำ ทานแล้วสดชื่นยิ่งหน้าร้อน ทานแล้วชื่นใจจริงๆ ประโยชน์ของแตงโมมีมากมาย นอกจากให้น้ำกับร่างกายซึ่งเป็นประโยชน์มากับผิวหนัง ยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มาก และยังเป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่กำลังลดความอ้วน เนื่องจากในผลแตงโมมีสารสำคัญสีแดงที่มีชื่อว่า ***"ไลโคปีน"*** *(Lycopene)* ที่ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ อีกทั้งในเนื้อแตงโมยังมี ***"เบตาแคโรทีน"*** *(Beta-Carotene)* ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายนำมาใช้เพื่อเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทั้งยังช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และระบบขับปัสสาวะ รวมถึงยังช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรงอีกด้วย



นอกจากนี้เปลือกแตงโมยังมีสาร ***"ซิทรูไลน์"*** *(Citruline)* ที่มีส่วนช่วยขยายเส้นเลือดซึ่งเป็นผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน และสารนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อคนที่เป็นโรคอ้วนและเบาหวานด้วย

สำหรับผู้หญิงคนใดที่ต้องการลดความอ้วน แตงโมอาจกลายเป็นตัวเลือกสำคัญของคุณได้ เนื่องจากแตงโมมีแคลอรี่ต่ำ และยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซีที่ช่วยป้องกันไข้หวัดและโรคเลือดออกตามไรฟัน หรือจะเป็นโพแทสเซียมที่มีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตของร่างกาย

สารอาหารในแตงโม

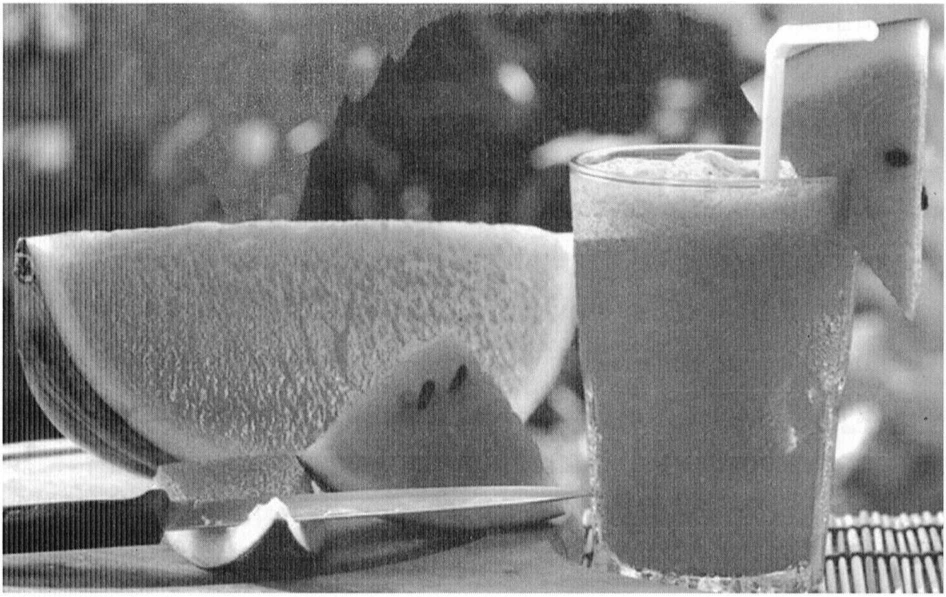
- วิตามินซี ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยทำให้แผลหายเร็ว และป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- วิตามินเอ ช่วยระบบภูมิคุ้มมกันของร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย ช่วยบำรุงสายตา
- วิตามินบี ๑ มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- วิตามินบี ๒ ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
- วิตามินบี ๓ ช่วยในการไหลเวียนเลือดภายในร่างกาย ช่วยลดระดับของคอเรสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมการทำงานของระบบประสาท และช่วยฟื้นฟูสุขภาพผิวให้แข็งแรง
- โพแทสเซียม ช่วยลดความดันโลหิต
- นอกจากนี้ก็ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีสารไลโคฟีน ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

ประโยชน์ของสารอาหารจากแตงโม

- ช่วยชะล้างของเสียที่มาจากไต กระเพาะปัสสาวะ และทางเดินปัสสาวะ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก และมะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยกำจัดกลิ่นเหม็นของลมหายใจ ช่วยป้องกันไม่ให้ปากเป็นแผล ช่วยแก้ร้อนใน และแก้กระหายน้ำ ช่วยต้านการแข็งตัวของเลือด
- เปลือกแตงโมนำมาบดผสมเกล็ดการบูรใช้ทาแก้ปวดฟัน

• ส่วนใครที่แพ้อากาศร้อนหน้ามืดวิงเวียนบ่อย ร้อนใน ปากเป็นแผล แค่กินเนื้อแตงโม หรือคั้นน้ำแตงโมสดดื่มวันละ ๑-๒ แก้ว ก็ช่วยบรรเทาอาการได้

• น้ำแตงโมยังสามารถนำมาใช้เป็นโทนเนอร์เช็ดหน้า ช่วยให้ใบหน้าสวยสดใสได้อีกด้วย การกินแตงโมยังมีประโยชน์ในการบำรุงหัวใจให้กระชุ่มกระชวย ผิวพรรณสดชื่นสดใส



แตงโมทำอะไรได้บ้าง

• เนื้อแตงโมนำไปทำน้ำแตงโมช่วยดับกระหาย ทั้งยังมีรสชาติที่หวานอร่อยช่วยคลายร้อนได้ดีเยี่ยมสที่สำคัญเนื้อแตงโมยังอุดมไปด้วยวิตามินซี แคลเซี่ยม ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีนซึ่งมีประโยชย์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง และกินได้เรื่อย ๆ โดยไม่ต้องกลัวอ้วน เพราะเป็นผลไม้พลังงานต่ำ

• เปลือกชั้นในที่เป็นสีเขียวอ่อน สามารถนำไปทำแกงส้มได้อร่อยเด็ดทีเดียว

• เมล็ดแตงโมที่แก่ ๆ นำไปคั่วกินได้ แถมมีโปรตีนสูงด้วย

• เราสามารถนำเนื้อแตงโมมาคั้นแต่น้ำกรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่ขวดโหล ปิดฝา เก็บไว้ ๒ - ๔ เดือน นำมาใช้ทำความสะอาดแผลไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวกได้

นอกเหนือจากคุณสมบัติของแตงโมที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีคุณสมบัติที่สุดยอดสำหรับท่านชายคือ แตงโม นั้นคือ ไวอากร้าชั้นดี รับประทานบ่อย ๆ ท่านชายจะแข็งแรง เป็นผู้ชนะสิบทิศเลยทีเดียว ในต่างประเทศผลไม้หลังอาหารจะเป็นแตงโมแทบทุกประเทศ พวกฝรั่งเขารู้ความลับนี้มานานแล้ว แต่ในประเทศเราเพิ่งจะมาตื่นตัวกันไม่นานมานี้เอง

ขมิ้น

ขมิ้น สมุนไพรโบราณที่เราคุ้นเคยกันดี เป็นสมุนไพรที่มีสีสันสดใส รวมทั้งกลิ่นของขมิ้นที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้คนนิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหาร และถูกนำไปเป็นส่วนผสมในการทำเครื่องสำอางประทินผิวพรรณต่าง ๆ มากมาย ซึ่งนอกจากเราจะรู้จักมันดีในฐานะสมุนไพรไทยใกล้ครัวแล้ว เจ้าขมิ้นสีเหลืองสดนี้ยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคมายาวนานกว่า 5,000 ปี และที่สำคัญการบริโภคขมิ้นชันก็ยังส่งผลดีกับสุขภาพของเราอีกด้วยล่ะ สงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่ามันมีประโยชน์อย่างไรกับสุขภาพของเราบ้าง ขอนำตัวอย่างของคุณประโยชน์จากข้อดีที่มีมากมายของขมิ้นมาบอกให้รู้กัน



• **บรรเทาอาการกดไหลย้อนและท้องไส้ปั่นป่วน**

ในการศึกษาปี ๑๙๘๙ (พ.ศ. ๒๕๓๒) พบว่าอาหารเสริมที่มีขมิ้นเป็นส่วนผสมมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการกรดไหลย้อนและท้องไส้ปั่นป่วนได้มากกว่ายาแป้งหรือยาหลอก (Placebo) นั่นก็เพราะว่าต้นของขมิ้นมีสารชนิดหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์ในการช่วยต่อสู้กับอาการอักเสบได้นั่นเอง



• **ช่วยป้องกันการหัวใจวาย เคอร์คูมิน** (Curcumin) เป็นสารที่ทำให้ขมิ้นมีสีเหลืองสด ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้นอกจากจะมีสีสันสดใสแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วยเพราะในการศึกษาปี ๒๐๑๒ พบว่า สารเคอร์คูมินช่วยป้องการเกิดโรคหัวใจวายได้ โดยในการศึกษาได้ติดตามอาการของผู้ป่วยโรคหัวใจที่ทำการบายพาสหัวใจในระหว่างปี ๒๐๐๙ - ๒๐๑๑ พบ่า ผู้ป่วยที่รับประทานขมิ้นแคปซูลในช่วง ๓ วัน ก่อนผ่าตัดจนถึง ๕ วันหลังผ่าตัดมีอาการหัวใจวายเพียง ๑๓% เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่รับประทานยาแป้งซึ่งมีอาการหัวใจวายถึง ๓๐ % นอกจากนี้ผู้ป่วยที่รับประทานขมิ้นแคปซูนยังมีความเสี่ยงหัวใจวายลดลงถึง ๖๕ % อีกด้วย

• **ชะลอการเกิดโรคเบาหวาน** มีการศึกษาพบว่า ขมิ้นช่วยชะลอการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้ โดยในการศึกษาได้ให้กลุ่มตัวอย่าง ที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวานรับประทานอาหารเสริมที่มีสารเคอร์คูมิน ซึ่งเป็นสารที่มีอยู่ในขมิ้นติดต่อกันเป็นเวลา ๙ เดือน โดยพบว่ามีเพียง ๑๖ % จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ นั่นก็เพราะว่าในสารเคอร์คูมินที่อยู่ในขมิ้น มีคุณภาพในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยต่อต้านอาการอักเสบได้อีกด้วย

• **ช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็ง** แม้ว่าการศึกษาเกี่ยวกับขมิ้นในมนุษย์เพิ่งจะเริ่มต้น แต่ผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการซึ่งทดลองกับสัตว์ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า สารเคอร์คูมินมีความสามารถในการต่อสู้และป้องกันโรคมะเร็ง โดยไปรบกวนการพัฒนาของเซลล์มะเร็ง รวมทั้งการยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย

นอกจากนี้สมาคมมะเร็งแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ยังพบอีกว่าเจ้าสารเคอร์คูมินยังช่วยทำลายมะเร็ง ทำให้เนื้องอกหดตัว และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเคมีบำบัดอีกด้วย

ช่วยป้องกันสมองจากความเสียหาย การศึกษาพบว่าน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีส่วนช่วยในการซ่อมแซมสเต็มเซลล์ในสมอง โดยการศึกษาได้แสดงให้เห็นผลกระทบที่เกิดกับสเต็มเซลล์ที่อยู่ในหนู ซึ่งเป็นสเต็มเซลล์ชนิดเดียวกับที่มีในสมองมนุษย์ โดยสเต็มเซลล์เหล่านี้ มีส่วนสำคัญในการฟื้นฟูสมองจากโรคเกี่ยวกับระบบประสาทอย่างเช่น โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาปี ๒๐๐๘ พบว่าสารเคอร์คูมิน ช่วยฟื้นฟูความทรงจำของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย

ช่วยลดอาการปวดตามข้อได้ เคอร์คูมินเป็นสารที่อยู่ในขมิ้นซึ่งช่วยต่อต้านอาการอักเสบเป็นอย่างดี มีการศึกษาจำนวนหนึ่ง พบว่าการรับประทานขมิ้นช่วยให้ผู้มีอาการปวดข้อต่างๆ ในร่างกาย หรือ เป็นโรคไขข้ออักเสบมีอาการลดได้ เพราะสารในขมิ้นนั้นจะทำหน้าที่เช่นเดียวกับยา ibuprofen ซึ่งเป็นยาบรรเทาอาการปวดได้

แพทย์แผนไทยกล่าวว่า...

ปรัชญาการรักษาโดยแพทย์แผนไทยมีอยู่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดังนั้น การดำรงชีวิต การป้องกันโรค และการรักษาโรคต่างๆ ในแนวทางธรรมชาติบำบัดจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและหายจากโรคได้อย่างถาวรมากขึ้น

๑. ทฤษฎีการนวดฝ่าเท้า มีความเชื่อว่าอวัยวะทั่วร่างกายเชื่อมต่ออยู่กับเท้า ฉะนั้นการนวดฝ่าเท้าจึงเป็นการกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างสมดุล

๒. ผักดองของไทยก็มีแลคโตบาซิลลัส ที่ช่วยย่อยอาหารทำให้ขับถ่ายดีเหมือนที่มีในนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต และอาจจะดีกว่าเพราะได้วิตามินและเกลือแร่จากผักด้วย

๓. การอบสมุนไพรหรือซาวน่าแบบไทย ๆ ช่วยขับสารพิษออกทางเหงื่อ ทั้งยังช่วยนำพาสารอาหารมาเลี้ยงผิวหนังให้ดูสดใสเปล่งปลั่งขึ้นด้วย

๔. แป้งเท้ายายม่อมที่นำมาใช้ทำขนมไทยอย่างขนมชั้นเปียกปูน เต้าส่วน ข้าวเกรียบปากหม้อ และบัวลอย เป็นต้น เมื่อกินแล้วมีสรรพคุณทำให้อารมณ์และจิตใจสมดุล รู้สึกสดชื่น และแก้อาการเบื่ออาหารได้

๕. ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ โดยนำผงฟ้าทะลายโจรมาพอกหน้าจะสามารถรักษาอาการสิวอักเสบ บวมแดงได้

๖. งานวิจัยยืนยันว่า ถ้ากินขมิ้นชันทุกวัน จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคในระบบทางเดินอาหาร

๗. เปลี่ยนจากน้ำสลัดหวานข้นแบบฝรั่งมาเป็นแบบไทยที่ช่วยต้านหวัดด้วยส่วนผสมสมุนไพร ใบกะเพราสด ขิงแก่ ฟักทองนึ่ง ตะไคร้ ขมิ้น หัวหอมแดง ดอกอัญชัน ใบสะระแหน่ นำมาปั่นรวมกันตามด้วยน้ำส้ม มีสตาริด น้ำส้มสายชู และน้ำมะนาว แล้วปั่นต่อ ก่อนมารวมกับน้ำตาล นมถั่วเหลือง และนมข้นไขมันต่ำ ใส่ตะกร้อตีรวมจนเป็นเนื้อเดียวกันตบท้ายด้วยน้ำมันรำข้าว

๘. ผักตำลึงช่วยรักษาโรคเบาหวาน โดยใช้เถาแก่หนึ่งกำมือนำมาต้มกับน้ำ หรือจะใช้น้ำคั้นจากผลดิบดื่มวันละ ๒ รอบ เช้า เย็น จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และเพิ่มระดับอินซูลิน

๙. กระแจะจันทร์เครื่องหอมประทินผิว ที่สาวไทยในอดีตจะมีวางไว้บนโต๊ะเครื่องแป้งนั้น มีสรรพคุณ แก้ฝ้า แก้สิว รักษาผิวพรรณ และทำให้ผิวขาวสดใส

๑๐. สำรับอาหารพื้นบ้านของไทยให้คุณค่าครบถ้วนตามหลักอาหาร ๕ หมู่ คือ มีคาร์โบไฮเดรทจากข้าว โปรตีนจากปลา มีน้ำมันหรือไขมันจากกะทิ ถั่วงา มีพืชผักนานาชนิดเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่

สูตรล้างหลอดเลือด

ทะลวงหลอดเลือดตามแบบวิธีโบราณ เพียงใช้เวลาสองนาทีสามารถให้ของขวัญอันล้ำค่าแก่พ่อแม่และเพื่อนของคุณ

มีผู้ที่อยู่อาศัยในกรุงลอนดอนคนหนึ่งได้ประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อเขาไปประชุมที่ปากีสถานได้มีอาการเจ็บหน้าอกอย่างเฉียบพลัน แพทย์ได้ตรวจสอบที่โรงพยาบาลและพบว่าเส้นเลือดหัวใจของเขาสามเส้นได้รับการอุดตันอย่างรุนแรงมีความจำเป็นต้องผ่าตัดและบายพาส การผ่าตัดต้องดำเนินการหลังจากนั้นหนึ่งเดือน ในช่วงระหว่างนั้นเขาไปพบหมอบำบัดมุสลิมโบราณ หมอบำบัดให้เขาทำยาทานเองที่บ้าน เขาทานยาเช่นนี้ เป็นเวลา ๑ เดือน อีก ๑ เดือนต่อมาเขาก็ไปทำการตรวจสอบที่โรงพยาบาลเดียวกันพบว่าเส้นเลือดทั้งสามเส้นใสสะอาดบริเวณที่มีการอุดตันเดิมถูกทะลวงไปแล้ว

• **วัตถุดิบที่จำเป็นต้องใช้**

น้ำมะนาว	๑ ถ้วย	น้ำคั้นกระเทียม	๑ ถ้วย
น้ำขิง	๑ ถ้วย	น้ำส้มสายชูแอปเปิล	๑ ถ้วย

• **วิธีเตรียม**

๑. ลอกเปลือกกระเทียมและขิง หั่นขิงเป็นชิ้นบาง ๆ นำทั้งหมดลงไปในเครื่องปั่นเครื่องคั้นน้ำผลไม้เพื่อตีให้เป็นน้ำปั่นแล้วเทลงผ้ากรองเพื่อบีบให้ได้น้ำคั้น

๒. นำน้ำคั้นกระเทียมขิงลงไปในหม้อหุง เติมน้ำมะนาวและน้ำส้มสายชูแอปเปิลลงในหม้อ เพิ่มไฟให้เดือดแล้วค่อยๆเคี่ยวไปโดยไม่ต้องปิดฝาหม้อ เพื่อให้น้ำมีโอกาสได้ระเหย จะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงก็จะได้ยาที่เคี่ยวแล้วประมาณครึ่งหนึ่งของปริมาตรเดิม

๓. เมื่ออุณหภูมิจะลดลงให้เติมน้ำผึ้งลงไปผสมทีละน้อย อาจจะใช้น้ำผึ้งมากหน่อยโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ทานได้ง่าย

๔. นำผลิตภัณฑ์ที่ทำสำเร็จบรรจุไว้ในขวดแก้วแล้วนำไปแช่ในตู้เย็น

• **วิธีรับประทาน** ทานหนึ่งช้อนโต๊ะก่อนอาหารเช้าทุกวัน

คนส่วนใหญ่สามารถใช้ยานี้รักษาโรคหัวใจและหลอดเลือดให้หายขาดได้ นอกจากนี้ยังใช้ยานี้เป็นเครื่องดื่มใช้ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงรวมทั้งป้องกันโรคหวัดและโรคอื่น

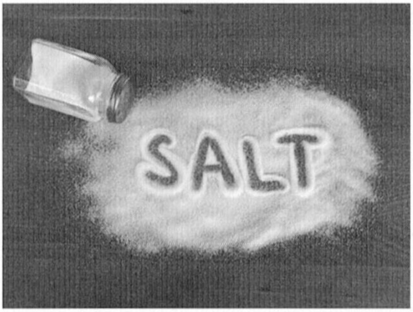
เมื่อทานได้หนึ่งเดือนให้ไปตรวจสอบที่โรงพยาบาลคุณจะพบหลอดเลือดของคุณสะอาดบริเวณที่มีการปิดกั้นได้รับการทะลวงไปแล้ว

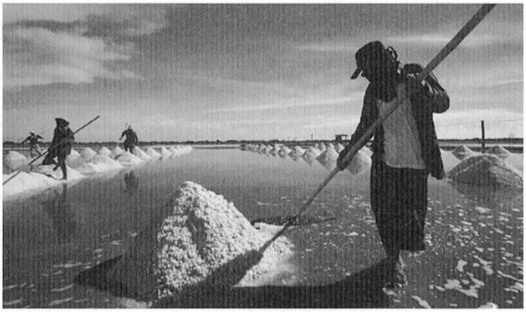
ตำรับยาการทะลวงหลอดเลือดสูตรลับสุดยอดที่ใช้ได้ผลแน่นอน ท่านที่มีอาการเส้นเลือดหัวใจอุดตันต้องบายพาส ทดลองทำดู ท่านอาจจะไม่ต้องผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือด ซึ่งต้องใช้เงินจำนวนมาก และต้องทานยาตลอดชีวิต

สำหรับท่านที่ยังไม่มีอาการก็ลองทำทานดูได้เป็นการล้างหลอดเลือด ไม่ต้องรอให้มีอาการก่อนก็ได้ เป็นการลงทุนด้วยเงินจำนวนน้อย และไม่มีอันตราย เพราะส่วนประกอบเป็นสมุนไพรที่เราใช้เป็นส่วนประกอบอาหารทานกันทุกวันอยู่แล้ว

ใครจะเชื่อเกลือคือยาชั้นเลิศ!!!

สิ่งวิเศษที่เป็นยาชั้นเลิศอยู่คู่บ้านใกล้ตัวคุณก็คือ **เกลือ** ชนิดที่เค็ม ๆ หาได้ตามห้องครัวบ้านเรานี่แหละ สำหรับอาการต่าง ๆ ที่ใช้เกลือบรรเทาได้มีดังนี้คือ





• ไอเพราะเป็นหวัด แค่เอาน้ำเปล่า ๑ ถ้วย มาเหยาะเกลือลงไป ๑ ช้อนชา คนเบา ๆ จนกว่าเกลือจะละลายแล้วใช้บ้วนปากกลั้วคอหลาย ๆ ครั้ง ความเค็มจะเข้าไปละลายเสมหะในลำคอ ทีนี้ก็ไม่ต้องไอให้คนรอบข้างรำคาญ

• มึนหัวสมองไม่แล่น สาวทำงานที่เจอแบบนี้อย่ารอช้ารีบรองน้ำอุ่นให้เต็มถัง หยอดเกลือลงไป ๒ - ๓ ช้อนชา แล้วเอามาอาบ รับรองว่าสมองจะโล่ง เพราะเกลือช่วยกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดี มีเลือดไปหล่อเลี้ยงสมอง

• เร่งให้อาเจียนถ้าบังเอิญกินสารพิษเข้าไปหรืออืดอัดอาหารไม่ย่อยจนต้องทำให้อาเจียนออกมาให้ดื่มน้ำเกลือเข้มข้นแก้วใหญ่ ๆ ไม่นานจะได้อาเจียนสมใจ

• คัดจมูก จะแค่คัดจมูกน้ำมูกไหล หรือลุกลามจนกลายเป็นโรคจมูกอักเสบก็ตาม ให้ใช้น้ำเกลือเจือจางหยอดเข้าไปในรูจมูกทั้งสองข้าง เกลือจะช่วยฆ่าเชื้อโรคในโพรงจมูก จะได้หยุดซี้ดซ้าดปาดน้ำมูกได้เสียที

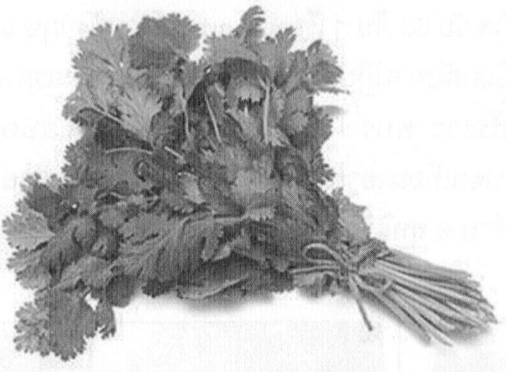
• คันตามผิวหนัง ทาบริเวณที่คันด้วยน้ำเกลือ เชื้อราบริเวณนั้นจะสิ้นฤทธิ์

• โรคตาแดง โรคนี้มีเชื้อโรคเป็นตัวการอยู่เบื้องหลัง แต่สามารถปฐมพยาบาลตัวเองก่อนถึงมือหมอได้ง่าย ๆ ด้วยการเอาผ้าขนหนูสะอาด ๆ (ถ้าต้มฆ่าเชื้อโรคก่อนได้ยิ่งดี) จุ่มน้ำเกลือแล้วเอามาเช็ดตา อาจจะแสบบ้างแต่นั่นล่ะคือยาดี หลังจากที่เกลือเข้าไปฆ่าเชื้อโรคในตาแล้ว ก็ล้างตาหลายๆ ครั้งด้วยน้ำสะอาด อาการบวมแดงมีขี้ตาของคุณจะทุเลาลง

• แผลยุงกัด ถ้าใครถูกเจ้ายุงตัวร้ายมาขอบริจาคเลือดไป แถมยังทิ้งรอยแผลไว้เป็นที่ระลึก อย่ามัวแต่เกาให้เสียลุคส์สาวงาม รีบ ๆ ใช้น้ำเกลือทาที่รอยแผล ไม่นานความคันจะหายไป และรอยบวมก็จะยุบเร็วด้วย

ผักชี...ล้างไต วิธีล้างไตแบบง่าย ๆ

ไต มีหน้าที่ กรองเกลือ ส่วนเกินในอาหารรวมทั้งสารพิษที่มาในอาหารและอื่น ๆ ปีแล้วปีเล่า ดังนั้นถึงเวลาในการทำความสะอาดอวัยวะที่เรียกว่า *"ไต"* กันเสียทีด้วยเรื่องง่าย ๆ ไม่เกิน ๑๐๐ บาท ก็ทำได้แล้ว โดยการนำผักชีมาล้างทำความสะอาดและสับให้ละเอียดหลังจากนั้นนำไปต้มประมาณ ๑๐ นาที และกรองเอาแต่น้ำ แช่ตู้เย็นกินวันละ ๑ แก้วใหญ่ หรือหากใครนำมาปั่นอาจจะปั่นสดๆดื่มทันทีตอนเช้าก็ได้ แค่นี้คุณจะรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลง โดยการที่ไตคุณ ถูกล้าง สังเกตได้จากปัสสาวะที่ถูกถ่ายออกมาและความรู้สึกสดชื่นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน



วิธีล้างไตแบบจีนโบราณ

ในไต้หวันมีผู้คนป่วยเป็นโรคไตจำนวนมากที่ต้องทำการฟอกไตการที่ต้องไปฟอกไตเพราะไตเสื่อมลงจนไม่มาสามารถขัยถ่าย ของเสียออกได้

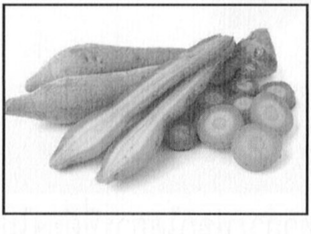
ซุปเส้งจี้ ๑ หม้อแบ่งดื่ม ๒ ครั้ง วันที่ ๒ นำมาอีก ๑ หม้อ ราวชามครึ่ง พร้อมให้กินเส้งจี้อีกครึ่งลูก ปรากฏว่า การขับถ่ายปัสสาวะดีขึ้น วันที่ ๓ ต้องฟอกไตหมอตรวจแล้วบอกวันนี้ไม่ต้องฟอก ดื่มเส้งจี้อีกประมาณ๗วันมาตรวจอีกที หมอประหลาดใจมากแจ้งว่าไตเป็นปกติแล้ว ไม่ต้องฟอก

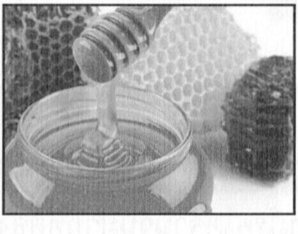
ตำราวิเศษ มีดังนี้

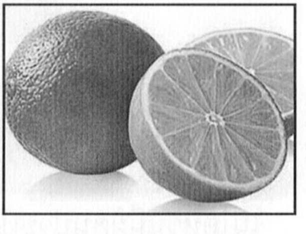
เมล็ดลิ้นจี่สด 7 เม็ด ทุบให้แตกแล้วใช้ผ้าขาว อย่างบาง ๆ ห่อไว้ ซื้อเซี่ยงจี๊หมู 1 ลูก หั่นเป็นแผ่นบางล้างให้สะอาด เอาเส้นเอ็นสีขาวข้างในออก เอาน้ำซาวข้าวครั้งที่ 2 จำนวน 2 ชาม นำเข้าใส่ในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า แล้วเคี่ยวต้มเป็นเวลา 30 นาที เสร็จแล้วให้ดื่มหมดครั้งเดียว ก็จะได้ผลแน่นอน

กระดูกเสื่อม หายจริง ๆ

เก็บตก จากวัดเขาพุทธโคดม คอร์สก่อน "หมอเพชร" หรือ ดร. กฤษณา รัตนชาลี ศัลยแพทย์ด้านหัวใจ วัย 60 ต้น ๆ เรียน จบแพทย์จากอังกฤษ และทำ งานประจำอยู่ที่ต่างประเทศ เพิ่งบินกลับมาปฏิบัติธรรม ที่วัดเขาฯ เป็นครั้งแรก เล่าให้ฟังถึงเพื่อนหมอ ซึ่งไปตรวจที่ รพ.ศิริราช พบว่า เป็นโรคกระดูกเสื่อมเฉียบพลัน รพ.ให้ยามากินมากมาย หมอเพชรบอกเพื่อน เอายาทิ้งไป และลองกินน้ำกระชาย ซึ่งตามสูตรธรรมชาติบำบัดเป๊ะยิ่งกว่า ท่าน อ.สุทธิวัสส์ ซะอีก คือ ห้ามเพื่อนใช้เครื่องปั่นไฟฟ้า ให้ใช้ครกหินอ่างศิลาตำ ๆ







พอกระชายแหลก ก็เอามากรองด้วย "กระชอนไม้" ปูรองด้วยผ้าขาวบาง จนได้หัวเชื้อ มาผสมกับ น้ำผึ้ง และน้ำมะนาว กินอยู่ประมาณ ๑ เดือน ไปตรวจใหม่ หมอที่ศิริราชตกใจ สงสัยว่าไปทำอะไรมา มวลกระดูกถึงแน่นปึ๊กขนาดนี้!

คนไข้ก็ไม่กล้าบอก หมอถามต่ออีกว่าแล้วยาที่ให้ไปกินหมดรึยัง ? ... ยังค่ะ

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เพื่อนหมอเพชรคนนี้ก็กินน้ำกระชายเป็นเครื่องดื่มประจำตัวประจำบ้าน แล้วไม่เคยป่วยด้วยโรคกระดูกเสื่อมอีกเลย

พิษจากดื่มน้ำเย็น
จะปวดหลัง ปวดข้อเข่า ไตอ่อนแอ





ใครจะไปเชื่อว่า... การดื่มน้ำเย็นจะมีพิษมีภัย และให้โทษได้ถึงขนาดนี้ หมอได้พบผู้ป่วยที่มีอาการแขนขาอ่อนแรงหรือที่เรียกกันว่าโรคอัมพฤกษ์ ซึ่งสืบค้นต้นตอไป ๆ มา ๆ ก็พบว่า สาเหตุมาจากพฤติกรรมการดื่มน้ำเย็น หรือ น้ำแข็งเป็นประจำนั่นเอง ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่า ไม่กินผักมาตั้งแต่เล็ก ๆ รับประทานแต่เนื้อสัตว์ ที่สำคัญคือชอบดื่มน้ำเย็นเป็นประจำมาตั้งแต่เด็ก และต้องเป็นน้ำเย็นจากตู้เย็นเท่านั้น

ก่อนที่จะมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงนั้นร่างกายผู้ป่วยได้ส่งสัญญาณเตือนมาหลายครั้ง เช่น มึนเวียนศีรษะง่าย เห็นเหมือนแสงไฟแวบ ๆ ขณะกระพริบตา การพูดเริ่มติด ๆ ขัด ๆ สุดท้ายเกิดอาการวูบกะทันหัน ต้องนำส่งโรงพยาบาล เมื่อรู้สึกตัวอีกครั้งผู้ป่วยก็ไม่สามารถขยับร่างกายซีกซ้ายได้แล้ว นี่คืออาการของโรคเส้นเลือดตีบที่สมองในวัยเพียง ๔๐ ปี ที่ชอบทานแต่น้ำเย็นมาตลอดเวลาการดื่มน้ำเย็น สำหรับคนไทยนั้น ทำให้ ไต ต้องรับกำจัดความเย็นออกจากร่างกายอย่างรวดเร็ว ขับน้ำเย็นมากักเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะ เตรียมขับออกเป็นน้ำปัสสาวะ ทำให้ผู้ที่ชอบทานน้ำเย็นก็ยิ่งขาดน้ำจนเลือดข้นหนืดไปหมด ประกอบกับหลอดเลือดที่เริ่มแข็งกระด้างไม่ยืดหยุ่น ทำให้มีคราบไขมัน และของเสียไปยึดเกาะตามผนังหลอดเลือดจนเกิดการพอกพูนกลายเป็นโรคหลอดเลือดตีบ ก็เพราะน้ำเย็นที่ชอบทานเป็นประจำนั่นเอง

ไตของเราเปรียบเสมือนเครื่องกรองน้ำอันน่าอัศจรรย์ทำหน้าที่ช่วยกรองของเสียออกจากเลือด แล้วขับออกทางปัสสาวะ การทำหน้าที่ตลอด 24 ชม. ไม่มีวันหยุดของไตนั้น ถ้าเราไปซ้ำเติมด้วยการรับประทานสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกายรวมทั้งน้ำเย็นด้วย ก็จะทำให้เกิดภาวะไตอ่อนแอ และจะส่งสัญญาณร้องให้เราทราบดังนี้

1. ปัสสาวะบ่อยขึ้น อั้นปัสสาวะไม่ได้นาน ดื่มน้ำเข้าไปแล้วต้องวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ กลางคืนก็ต้องลุกขึ้นเข้าห้องน้ำหลายเที่ยว

2. มีอาการปวดหลัง ปวดเอวบ่อย ๆ โดยเฉพาะเวลานั่งนาน ๆ

3. ปวดเมื่อยตามข้อ และ ร่างกายง่าย เช่น ปวดข้อเข่า ปวดต้นคอ

4. หลอดเลือดตีบตัน หรือ หลอดเลือดแข็งได้ง่าย





หากใครยังทานน้ำเย็น นมเย็น กาแฟเย็น น้ำอัดลม น้ำหวานเย็น ชาเย็น อยู่เป็นประจำ มีอาการปวดหลังแน่ ๆ ก็ต้องดูแลตนเองง่าย ๆ ดังนี้

1. ปรับเลือดที่หนืดข้นให้หายข้น ด้วยการเพิ่มน้ำเข้ากระแสเลือด โดยทานน้ำอุ่นให้ได้ 8 - 10 แก้ว ทุกวัน

2. ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวกอย่างต่อเนื่อง ด้วยการออกกำลังเป็นประจำที่สามารถทำได้ หรือ อาจใช้การจัดกระดูกช่วยให้เลือดไหลเวียนสม่ำเสมอ

3. ไม่กินอาหารเนื้อสัตว์ ของทอด ของหวานจัด เพราะทำให้เกิดอนุมูลอิสระปริมาณมาก จนทำให้หลอดเลือดแข็ง หรือ ตีบตันได้ง่าย

4. งดการทานน้ำเย็นเด็ดขาด รู้แล้วอย่าเฉยเมยนะ ควรปฏิบัติด้วยและรู้แล้วอย่าเก็บไว้คนเดียวโปรดแบ่งปันให้คนรอบข้างของตัวเรา

รักษาและป้องกันโรคมะเร็ง

1. แอปเปิ้ล	1	ผล	2. แครอท	1	หัว
3. (ผักกาดแก้ว	3	ใบ	4. ตั้งโอ๋	2	ก้าน
5. มะนาว	1	ลูก	6. น้ำเสาวรส	1/2	แก้ว (ถ้าไม่มีกระป๋องก็ได้)
7. น้ำผึ้งแท้	1/2	แก้ว	8. น้ำเปล่า	1-2	แก้ว
9. ฝรั่ง	1	ผล	10. มะเขือเทศสีดา	5	ลูก

11. น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ

นำทุกอย่างมาปั่นรวมกัน จะได้น้ำประมาณ 1 ลิตร ให้คนป่วยให้ดื่มวันละ 1 ลิตร แต่ถ้าดื่มเพื่อสุขภาพกิน 2-3 วัน

น้ำมันพืช อันตรายระดับชาติ

คนไทยตาสว่างเสียที เลิกเสียเงินซื้อยาฝรั่ง ต้นเหตุเพียงแค่น้ำมันพืชเคลือบระบบดูดซึม อดีตเมื่อก่อน 30 ปีที่แล้ว คนไทยใช้น้ำมันมะพร้าว และ น้ำมันหมูทำกับข้าว จู่ ๆ โฆษณาฝรั่ง มากล่าวโทษวิถีไทยเดิม ๆ อ้างว่าน้ำมันมะพร้าว และ น้ำมันหมูทำให้คลอเลสเตอรอลสูง เพราะจับตัวเป็นไข วิธีแก้คือ การใช้น้ำมันพืช



ปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่เปลี่ยนมาใช้น้ำมันพืช เพราะความเชื่อที่ถูกฝรั่งฝังหัวมา แต่ปรากฏว่า อัตราการเป็นโรคต่าง ๆ มากขึ้น ไขมันในเลือดสูง, โรคหัวใจ, โรคไต, ภูมิแพ้ เป็นต้น

วงการสุขภาพของตะวันตก เพิ่งจะมาตาสว่างเมื่อค้นพบโทษของน้ำมัน พืช

สหรัฐ ฯ ได้ออกมาตรการลด ละ เลิก ใช้ น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี (transfat oil) ในหลาย ๆ รัฐ ท่านสามารถอ่านข่าวเหล่านี้ได้ เช่น

- อาร์โนลด์ ชวาซเนกเกอร์ ผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย กับการแบนการใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีโดยกล่าวว่า “การใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ”

- รัฐเท็กซัส พระราชบัญญัติ ขจัดน้ำมันพืชแปรรูปให้หมดจากร้านอาหาร ภายในสิงหาคม ๒๕๕๓

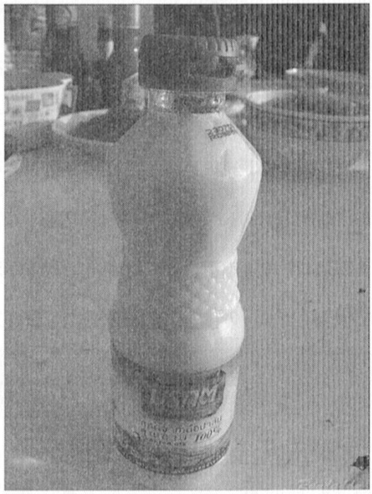
- KFC เริ่มเห็นโทษของน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี ออกเมนูไร้น้ำมันพืช Transfat โรคที่มากับน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี ระบบเผาผลาญอาหาร เสื่อม, เบาหวาน, ธัยรอยด์, เสื่อสมรรถภาพทางเพศ, โรคหัวใจ, โรคอ้วน, โรคไต





อาหารที่พบอยู่ทั่วไปมีน้ำมันพืชเสมอ ก๋วยเตี๋ยว, ผัดไท, หอยทอด, ราดหน้า, ผัดผักทุกชนิด, ไก่ทอด, ปาท่องโก๋, ข้าวผัด ขนมอบ เบเกอรี่...สรุปรวมว่าอาหารทุกชนิดที่ใช้กะทะ (ผัด ทอด) ใช้น้ำมันพืชทั้งนั้น น้ำมันพืชเกือบทุกชนิด ใช้น้ำมันปาล์มเป็นวัตถุดิบ ซึ่งราคาถูก แต่ขวางระบบดูด ซึม น้ำซึมผ่านไม่ได้ หากใช้วัสดุอื่นตามที่โฆษณาจริง เหตุใดจึงยังขายได้ในราคาถูกเช่นนั้น อย่าให้คำว่า ‘**ไม่เป็นไข**’ มาหลอกท่านได้อีก

น้ำมันพืชเมื่ออยู่ในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า ๒๕ องศา จะดูสวยงาม ไม่เป็นไข ผิดกับน้ำมันหมูที่เมื่อยู่ในอุณหภูมิต่ำจะเป็นไข... แต่เมื่อน้ำมันพืชเข้าไปอยู่ในร่างกาย อุณหภูมิ ๓๗ องศา จะกลายเป็นกาวเหนียว เกาะติดลำไส้ตั้งแต่ลำคอลงมาถึงลำไส้ใหญ่ไม่สามารถล้างออกได้ด้วย



พืชผักที่เราทานเข้าไป และ ไม่สามารถล้างออกได้ด้วยน้ำชาธรรมดา แต่น้ำมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าว เมื่ออยู่ในอุณหภูมิร่างกายจะไม่มีทางเป็นไข และจะละลายกับน้ำได้ สารอาหารต่าง ๆ ยังซึมเข้าร่างกายได้

หากท่านลองนำน้ำมันพืชใส่ภาชนะ แล้วไปตั้งทิ้งไว้กลางแดดสัก ๑๐ นาที อุณภูมิจะประมาณ ๓๐ กว่าองศา ใกล้เคียงร่างกายมนุษย์ ท่านเช็ดน้ำมันพืชออกได้ยากมาก เหมือนกับที่เขม่ากาวติดกะทะ เครื่องครัว เขม่า กาวเหนียวนั่นคือผลของน้ำมันพืชโดนความร้อน จำเป็นต้องใช้กรดมาล้างเท่านั้น แต่หากท่านลองใช้น้ำมันหมู หรือ น้ำมันมะพร้าว ใส่ภาชนะแล้วตากแดด จะพบว่าล้างออกได้โดยง่าย เมื่อน้ำมันพืชเคลือบระบบดูดซึมท่านทั้งหมด น้ำก็จะไม่เข้าร่างกายท่าน เมื่อท่านทานน้ำ น้ำก็จะถูกไตพาไปที่กระเพาะปัสสาวะโดยเร็ว เสมือนกับท่านทานน้ำ ๑๐๐% น้ำเกือบทั้งหมดไม่ได้ถูกดูดซึมเข้าไปใช้ในอวัยวะต่าง ๆ เลย กลับเป็นภาระให้ไตนำไปทิ้งเกือบ ๑๐๐% นี่คือ เหตุผลว่า ทำไมท่านทานน้ำแล้วฉี่บ่อย เป็นโรคไต และ โรคกระเพาะปัสสาวะตามมา เมื่อน้ำซึมเข้าตัว ไม่ได้ วิตามินที่มากับน้ำ เช่น วิตามินบี และ ซี ก็จะไม่เข้าร่างกายท่าน ขาดวิตามินบี ทำให้สมองมีปัญหา เฉื่อยชา ความจำสั้น หากหญิงกำลังตั้งครรค์ มีโอกาสทำให้ลูกคลอดมาเป็นออทิสติค ขาดวิตามินซี ทำให้ภูมิคุ้มกันมีปัญหาเป็นภูมิแพ้ หวัด ไวรัส เมื่อภูมิคุ้มกันมีปัญหา ท่านก็จะติดโรคอื่น ๆ ได้ง่ายมาก จบลงด้วยการเสียเงินซื้อยาฝรั่ง เงินทองไหลออกนอกประเทศ เพราะเพียงแค่ท่านหลงเชื่อว่าน้ำมันพืชสมัยใหม่ไม่เป็นอันตราย

น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี จำเป็นต้องผ่านกระบวนการ

- ฟอก สี (bleached) เพื่อให้สีดูสวย สดใส
- แต่งกลิ่น (deodorized) เพื่อให้ไม่มีกลิ่นหื มีกลิ่นตามที่ต้องการ
- ใส่ ไฮโดรเจน (hydrogenated)

กระบวนการเหล่านี้ทำให้สารเคมีเปลี่ยน เมื่อทานเข้าไปแล้วเป็นพิษต่อร่างกายโดยตรง เมื่อใดที่เห็นข้างกล่องผลิตภัณฑ์ว่า มีน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธี ขอให้รู้ว่านั่นคือยาพิษ โยนทิ้งขยะทันที ถึงเวลาล้างได้แล้ว ท่านจำเป็นต้องล้างน้ำมันพืชในร่างกาย ที่สะสมมาตั้งแต่เกิดเสียที ด้วยสูตรตามธรรมชาติที่ท่านสามารถพึ่งพาตัวเองได้ มี ๒ สูตร ที่รับการทดสอบจากประชาชนทั่วไปมากกว่าห้าหมื่นคน และ ได้ผลสูตรเร็วที่สุด คือ

น้ำชามะละกอ (ล้างอย่างเดียว แต่เร็ว)

วิธีทำ มะละกอดิบที่ใช้ตำส้มตำ นำมาหั่นเป็นชิ้นเหมือนชิ้นฟัก ประมาณ ๖ - ๘ ชิ้น ต่อน้ำ ๒ ลิตร จะขาดจะเกิน ไม่ผิด (ถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้บูดง่าย มะละกอดิบที่เหลือ ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ใช้ได้ในครั้งต่อไป) และ ใบเตย หรือ เก๊กฮวย อย่างใดอย่างนึงกะเอง ต้มในน้ำ จนเดือด พอเดือดได้ ประมาณ ๑ นาที ปิดไฟทันที อย่าต้มต่อ ให้เอามะละกอ กับ ใบเตยทิ้ง (อย่าปล่อยให้มะละกอเดือดจนเละ) แล้วใส่ใบชา ลงไปแช่ ประมาณ ๔ นาที ห้ามแช่นานกว่า ๔ นาทีเพราะสารแทนนินจะออกมา ทำให้ท้องผูก แล้วตักใบชาทิ้ง จะได้น้ำชามะละกอ ดื่มร้อน หรือ เย็นได้ น้ำชาที่เหลือให้แช่ตู้เย็น เก็บไว้ได้ประมาณ ๒ วัน เกินกว่านั้นจะบูด (ยางมะละกอล้างไขมัน, ใบเตยให้ความสดชื่น, ชาดับกลิ่นมะละกอ)

สูตรนมสดโยเกิร์ตน้ำผึ้งมะนาว (ล้างและบำรุง ค่อยๆล้าง)

นมสด โยเกร์ต น้ำผึ้ง มะนาว ใช้โยเกิร์ตชนิดจืดครึ่งถ้วย ผสมนมสดชนิดจืด 1 กล่อง เติมน้ำผึ้ง 2 ช้อนชา และบีบมะนาว 2 ลูก คนให้เข้ากันทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วค่อยดื่ม

คุณสมบัติ ให้วิตามิน B บำรุงสมอง วิตามิน C เพิ่มภูมิต้านทาน, จุลินทรีย์ตัวดีช่วยย่อยน้ำมันพืช, นมสดให้แคลเซียม ขอให้ท่านมองดูคนป่วยรอบกายท่าน คนป่วยในสังคม แล้วถามตัวเองว่า

- คนเหล่านั้น ทานน้ำมันพืชแล้วภูมิคุ้มกันมีปัญหาป่วย แต่ไปรักษาปลายเหตุใช่หรือไม่ ?

- คนป่วยเหล่านี้มากพอหรือยัง เงินที่คนป่วยเหล่านี้ต้องจ่ายซื้อ ยา เงินนั้นอยู่ในประเทศ หรือนอกประเทศ ?

- เศรษฐกิจพอ เพียงจะเกิดขึ้นได้อย่างไร หากคนไทยยังไม่ดูแลสุขภาพตนเองต้องพึ่งพายาฝรั่งไปเรื่อย ๆ

ถึงเวลาแล้วที่จะต้องงดใช้น้ำมันปาล์มผ่านกรรมวิธีโดยเด็ดขาด หันมาใช้น้ำมันหมูหรือน้ำมันมะพร้าวในการทอด ผัดประกอบอาหารตามที่บรรพบุรุษเราใช้มาแต่โบราณ ท่านลองสังเกตุดูว่าข้างฝาที่เราประกอบอาหาร ทอด ผัด จะมีคราบน้ำมันติดอยู่ เมื่อจับไปนานๆ คราบนี้ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน หรือสบู่จะไม่สามารถล้างออกได้ง่าย ต้องใช้น้ำยาขจัดตราบ ขจัดหลาย ๆ ครั้ง หรือต้องขูดจึงจะออก แล้วนี่เรารับประทานอาหารโดยใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธิ ทานไปเป็นเวลานาน ๆ น้ำมันพืชเหล่านี้ จะซึมข้าไปในเส้นเลือด ทำให้เกิดการอุดตันเป็นโรคหัวใจตามมา ซึ่งอัตราการเป็นโรคหัวใจของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เส้นเลือดอุดตัน ต้องทำบอลลูนมากมาย อัมพฤกษ์ อัมพาตเยอะมาก หัวใจวายเฉียบพลัน เสียชีวิตมีข่าวเกือบทุกวัน โรคต่าง ๆ เหล่านี้ ต้นเหตุคือ การใช้น้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีประกอบอาหารนั่นเอง

อัจฉริยะ! เด็ก ป.6 ค้นพบวิธีกำจัดแมลงสาบตายยกรัง

เด็กนักเรียนประถมโรงเรียนสมเด็จประชานุเคราะห์ หัวใสคิดค้นสารกำจัดแมลงสาบ สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคร้ายสูตรตายรังได้สำเร็จ สามารถกำจัดแมลงสาบได้ดีโดยไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์

แมลงสาบ เป็นสัตว์ที่มีนิสัยกัดแทะทำลายข้าวของ ขับถ่ายสิ่งสกปรก ส่งกลิ่นเหม็นและแพร่กระจายเชื้อโรคมาสู่คนได้อย่างมากมาย ได้แก่ โรคทางเดินอาหาร อหิวาตกโรคไทฟอยด์ ภูมิแพ้ และโรคหอบหืด

สารกำจัดแมลงสาบที่นักเรียนโรงเรียนสมเด็จประชานุเคราะห์ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์ ค้นพบและสามารถกำจัดแมลงสาบให้กลับไปตายที่รังได้สำเร็จ มีส่วน ประกอบที่ธรรมด๊า ธรรมดาที่สำคัญ คือ ปูนซีเมนต์ผง ผงแป้งข้าวจ้าว และ ผงโอวัลติน



นำส่วนผสมผงทั้ง ๓ ชนิดมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปวางไว้ในที่ที่มีแมลงสาบซุกชุม พร้อมนำถาดน้ำไปวางไว้ใกล้ๆ แมลงสาบจะมากินสารกำจัดแมลงสาบและน้ำแล้วจะกลับไปตายที่รังของมัน ซึ่งเป็นวิธีการกำจัดแมลงสาบที่ไม่มีพิษตกค้าง และเป็นอันตรายต่อมนุษย์เหมือนกับ การกำจัดแมลงสาบโดยวิธีการใช้สารเคมี ฉีดพ่น

ด.ญ.เจนจิรา โพนยงค์ นักเรียนชั้นประถมปีที่ ๖ โรงเรียนสมเด็จประชานุเคราะห์ หนึ่งในผู้คิดค้นสารกำจัดแมลงสาบนี้ กล่าวว่า ส่วนประกอบธรรมดาของสารกำจัดแมลงสาบที่นำมาผสมกันจะมีคุณสมบัติและทำหน้าที่แตกต่างกันไป คือ

๑.โอวัลตินจะเป็นสารที่ล่อให้แมลงสาบมากินสารกำจัดแมลงสาบ

๒.แป้งข้าวจ้าวจะทำให้แมลงสาบคอแห้งหิวน้ำ ต้องหาน้ำกินเข้าไป

๓.ส่วนปูนซีเมนต์สารตัวสำคัญเมื่อถูกน้ำจะแข็งตัว แล้วจะทำให้แมลงสาบจุกแน่นท้องและขี้จุกตูดตายไป

ทุกคนทุกบ้านสามารถผลิตสารกำจัดแมลงสาบแบบง่าย ๆ นี้และนำไปใช้ได้เองอย่างปลอดภัย ไม่มีสารตกค้าง ให้เป็นอันตรายกับชีวิตต้องขอชื่นชมเด็กไทยหัวใสมีสติปัญญา ไม่แพ้ประเทศใดในโลกใบนี้เหมือนกันต้องช่วยกันเผยแพร่สิ่งดี ๆ นี้ให้รู้กันทั่วไป

เมื่อ "ชะคราม" ได้ขึ้นเวที

ชะคราม เป็นพืชป่าชายเลนที่ผู้เขียนรู้จักคุ้นเคยและรับประทานมาตั้งแต่ยังเด็ก อยู่ในฐานะที่เป็น "ผัก" พื้นบ้านของชุมชน ชาวบ้านนำชะครามมาปรุงเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน และเรียกขานกันมาว่า "ผักชะคราม" จนเมื่อปี พ.ศ.2540 ได้มีการจัดทำพิพิธภัณฑ์บ้านเขายี่สารขึ้น ที่ตำบลยี่สาร อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้เขียนก็ได้นำเสนอเนื้อหาและเรื่องราวของชะครามไว้ในพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ด้วย นับว่าเป็นการเริ่มนำพืชท้องถิ่นชนิดนี้ไปขึ้นเวทีให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายตั้งแต่นั้นมาก็ว่าได้ นอกจากนั้น ทุกครั้งที่มีผู้เข้าเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ฯ ชาวบ้านยี่สารก็จะต้อนรับด้วยการทำอาหารจากชะครามให้รับประทานเสมอ จนผู้คนต่างถิ่นรู้จักชะครามกันมากขึ้น กระทั่งมีผู้นำเรื่องของชะครามไปเขียนแนะนำไว้ในสื่อต่าง ๆ ปัจจุบันมีชะครามขายทั้งในตลาดแม่กลองและห้างสรรพสินค้าใหญ่ในกรุงเทพฯ ร้านอาหารทั้งหลายโดยเฉพาะบางตะบูน บ้านแหลมร้านที่ขายอาหารทะเลหรือตั้งอยู่ไม่ไกลจากทะเลก็มักจะมีอาหารที่ปรุงจากชะครามอยู่ในรายการอาหารด้วยเสมอ คนที่เข้ามาเที่ยวยี่สารกล่าวกันว่า เมื่อมายี่สาร หากยังไม่ได้รับประทาน " ผักชะคราม" ก็เหมือนกับยังมาไม่ถึงยี่สารเลยทีเดียว เพราะเป็นอาหารพื้นบ้านประจำถิ่นที่ผู้คนต้องการลิ้มลองและเมื่อได้รับประทานก็ติดใจในรสชาติของชะครามไปตาม ๆ กัน







ก่อนปี พ.ศ.๒๕๔๐ เชื่อว่าผู้คนทั่วไปนอกท้องถิ่นบ้านเขายี่สารจะยังไม่มีผู้ใดสนใจหรือรู้จักชะครามในฐานะที่ถูกนำมาเป็นอาหารแน่นอน ไม่มีใครพูดถึงหรือแนะนำให้รู้จักเช่นปัจจุบัน เพราะเป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามทุ่งโล่งที่อยู่ในเขตป่าชายเลน หรือพบเห็นได้ตามคันดิน คนยี่สารและบ้านแหลมจึงเรียกชะครามว่า ***"ผักชะคราม"*** รับประทานพืชชนิดนี้ กันเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ชะคราม มีชื่ออื่น ๆ ที่เรียกต่างกันไปหลายชื่อเช่น ชาคราม ชักคราม สาคราม เป็นไม้ล้มลุกพุ่มเตี้ยขนาดเล็กความสูงประมาณ ๑ เมตร ลำต้นสีน้ำตาลอ่อน มีกิ่งแตกแขนงออกเป็นทรงพุ่ม ใบยาววีปลายแหลม ไม่มีก้านใบ ออกใบทั้งตามลำต้นและกิ่งรวมกันเป็นกลุ่มช่อ ขนาดกว้างราว ๐.๐๑ มิลลิเมตร ยาวประมาณ ๑ เซนติเมตร ใบอ่อนมีสีเขียวสดและจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้มจนถึงสีเทาและม่วงมีนวลจับขาว เมื่อเป็นใบแก่ ซึ่งสีของใบชะครามอาจมีสีม่วงแดง มากขึ้น

เมื่ออยู่กลางแดดจัด มีดอกเป็นช่อตามซอกกิ่งและยอดลำต้น มีเมล็ดสีดำเล็ก ๆ อยู่ภายในกลีบดอก ในทางพฤกษศาสตร์อธิบายว่าชะครามอยู่ในวงศ์ Amaranthaceae สกุล Suaeda ชอบขึ้นอยู่บริเวณที่ดอน หรือทุ่งโล่งที่น้ำทะเลท่วมถึง มีเขตกระจายพันธุ์ทั้งในเอเชียและยุโรป เป็นพืชที่ทนความเค็มและความแห้งแล้งได้ดี แพร่พันธุ์ง่ายตามธรรมชาติโดยเมล็ด เมื่อต้นแก่ก็จะตายส่วนเมล็ดที่หล่นกระจายอยู่รอบๆ ก็งอกขึ้นเป็นต้นใหม่ หากดินมีความชื้นหรือได้ฝน มักพบเห็นชะครามในพื้นที่โล่งในเขตป่าชายเลนได้ทั่วไป

ด้วยเหตุที่ชะครามเป็นพืชประจำถิ่นในเขตทะเล และพบเห็นได้ไม่ยากจึงไม่เป็นที่น่าสนใจมากนัก ทั้งเห็นว่าเป็นเพียงวัชพืชธรรมดาเท่านั้น การที่มีคนนำชะครามมาเป็นอาหารเชื่อว่าเป็นไปตามความจำเป็นในการดำรงชีวิตมากกว่า

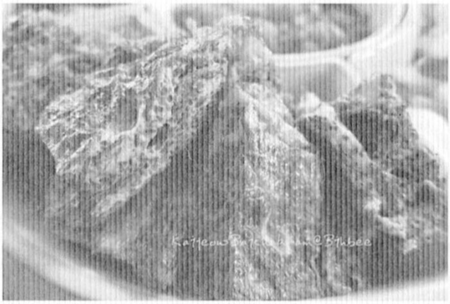
ปัจจัยอื่น เมื่อจะนำชะครามมาประกอบอาหารจึงต้องใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านเพื่อปรุงให้ได้รสชาติเพราะชะครามเป็นพืชน้ำเค็ม ลำต้นและใบจึงมีรสเค็ม เนื่องจากสะสมเกลือและแร่ธาตุต่างๆจากน้ำทะเลไว้มาก แร่ธาตุบางอย่างที่อยู่ในพืชชนิดนี้จึงอาจมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายด้วยเช่นเดียวกัน ในทางธรรมชาติยังไม่เคยมีผลปรากฏ ว่าการรับประทานชะครามให้โทษต่อร่างกายแต่อย่างใด ในขณะที่มีผู้กล่าว

ถึงสรรพคุณของชะครามไว้บ้างว่า ใช้เป็นยาแก้ท้องผูก น้ำเหลืองเสีย มีผู้พยายามสกัดเพื่อใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคแต่ยังไม่มีผลการศึกษา - วิจัยใดๆ เป็นข้อยืนยันชัดเจน

สิ่งที่เด่นชัดเป็นพิเศษอย่างหนึ่งที่ทำให้ชะครามหรือผักชะครามเป็นที่รู้จักแพร่หลายในปัจจุบันน่าจะได้แก่รสชาติของชะครามที่สามารถนำมาปรุงอาหารได้อร่อยไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือหวาน แต่ย่อมขึ้นอยู่กับวิธีการหรือกรรมวิธีในการปรุงของแต่ละคนด้วย มิใช่ว่าใครก็ปรุงอาหารจากชะครามให้อร่อยได้เสมอกัน อาหารส่วนใหญ่มักจะเป็นอาหารคาวมากกว่าอาหารหวาน หากใครจะลองปรุงรับประทานตามแบบคนยี่สาร ซึ่งอาจมีกรรมวิธีแตกต่างจากถิ่นอื่น ก็คงต้องเลือกตั้งแต่การเลือกเก็บชะครามที่ยังอ่อนมาให้ได้จำนวนพอเหมาะ สังเกตดูจากต้นที่ยังมีใบและยอดอวบเขียวสดใสเพิ่งแตกต้นแตกใบรับความชุ่มชื้นของผิวดินและน้ำฝน หากเป็นชาวบ้านเขาจะใช้วิธีหักชะครามออกมาทั้งกิ่ง ล้างแล้วนำลงต้มในน้ำให้เดือดสักครู่ ยกขึ้นเทน้ำทิ้งแล้วใส่น้ำเย็นลงล้างให้ทั่ว จากนั้นจึงรูดใบออกจากกิ่งก้าน แต่บางคนอาจเด็ดใบและยอดชะครามออกจากกิ่งก่อนที่จะนำไปต้มก็ได้ แล้วบีบน้ำออกจากชะครามให้แห้งนำลงล้างในน้ำเย็นสัก ๒ ครั้ง เพื่อให้คลายความเค็มลง บีบน้ำออกก่อนที่จะนำไปปรุงเป็นอาหารชนิดต่างๆ การขจัดความเค็มออกถือเป็นขั้นตอนสำคัญ เพราะมิฉะนั้นอาหารจะมีรสเค็มเกินไปทำให้ปรุงรสให้กลมกล่อมตามชนิดของอาหารได้ยาก ตำรับอาหารที่คนยี่สารใช้ชะครามมาปรุงมีหลายชนิด แต่จะมีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยสัตว์ทะเลชนิดต่างๆ เช่น กุ้ง ปู ที่หาได้ในธรรมชาติ

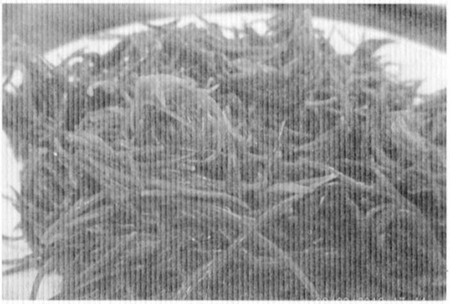
อาทิ หากจะนำไปรับประทานกับน้ำพริกกะปิก็จะราดด้วยหัวกะทิ และรับประทานกับกุ้งต้มเค็ม หรือปลาทูนึ่งทอด บางคนก็นำชะครามไปแกงไม่ว่าจะแกงส้มที่นิยมแกงกับปลาทะเล เช่น ปลาดุกทะเล ปลาอีเกิง ถ้าไม่ชอบปลาก็แกงกับกุ้งสด หากไม่ชอบแกงส้มก็นำชะครามไปแกงอ่อมกับปูทะเลไข่ ปรุงรสให้ได้รสกลมกล่อมของเครื่องแกงและรสหวานมันของกะทิสด ก็อร่อยไปอีกแบบ นอกจากนี้ยังดัดแปลงไปทำอาหารได้อีกหลายชนิดเช่น นำไปใส่ในห่อหมก ทอดมัน หรือ ผัดแบบผักบุ้งไฟแดงทอดไข่ หรือถ้าจะยำก็มักจะยำแบบไทยคือยำแบบใส่กะทิ น้ำพริกเผา มะพร้าวคั่วถั่วคั่ว และโรยด้วยกุ้งสดลวกพอสุก จะได้ทั้งรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด มัน นับว่าเป็น

อาหารรสชาติดีอีกชนิดหนึ่งที่ปรุงจากชะคราม พืชผักพื้นบ้านที่เป็นคนยี่สาร รับประทานต่อเนื่องกันมา ถ้าจะปรุงเป็นขนมก็มักเป็นขนมที่ต้องมีแป้ง น้ำตาลและกะทิผสมกันแล้วนำชะครามลงคลุกเคล้าให้ทั่ว ก่อนที่จะนำไปนึ่งให้สุก รสชาติของขนมทำให้คนชิมติดอกติดใจไม่น้อยเลย



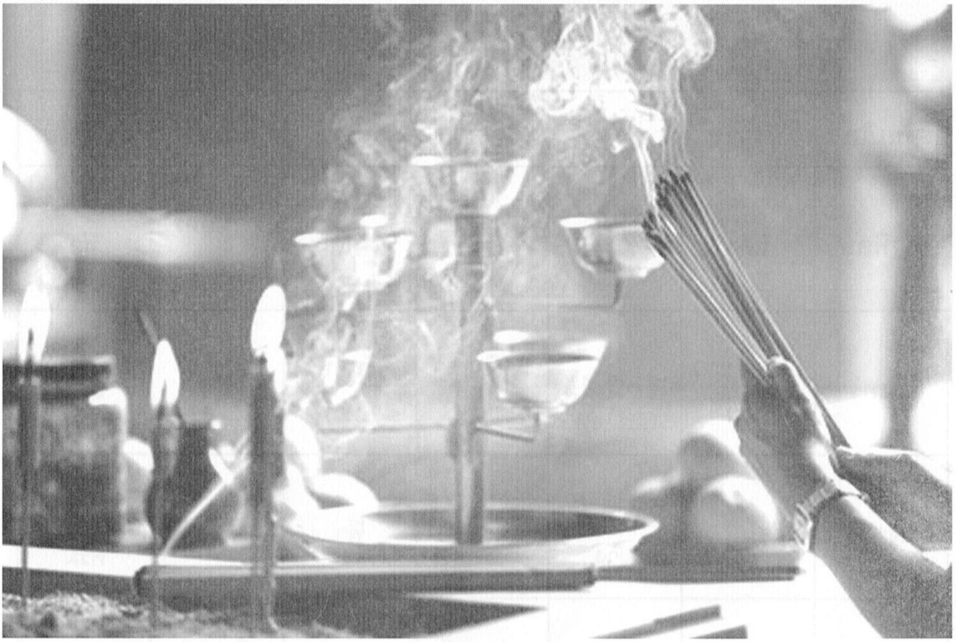






ในปัจจุบันนี้ ชื่อเสียงของชะครามเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ต่างนำชะครามไปกล่าวถึงและใช้ประโยชน์ในด้านการทำอาหารกันอย่างแพร่หลาย น่าภูมิใจไม่น้อยที่พืชที่เคยไร้ค่าของป่าชายเลนอย่าง "ชะคราม" จะกลายเป็นพืชที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมจากผู้คนไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ชะครามได้ขึ้นเวทีอย่างสง่าผ่าเผย เหนือสิ่งอื่นใดคือ วันนี้ชะครามยังคงห่างจากสารพิษตกค้างดังที่พืชผักอื่นๆได้รับ เพราะเขายังอยู่ในธรรมชาติที่แวดล้อมด้วยป่า พิษภัยจากสารเคมีอันน่าสะพรึงกลัวยังไม่มากล้ำกลาย

ผ.ศ. สิริอาภา รัชตะหิรัญ
ผ.ศ. (ม.ทับแก้ว)



ความหมายของการจุดธูป

๑	ดอก	ไหว้ผี คนตายและวิญญาณ
๒	ดอก	บูชาเจ้าที่ (หรือ ๕ ดอก)
๓	ดอก	บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และคุณของบิดา มารดา
๕	ดอก	ไหว้พระภูมิ
๗	ดอก	ใช้ไหว้พระพรหม
๙	ดอก	บูชาแก้ว ๙ ประการ พระพุทธคุณทั้ง ๙ และเทพารักษ์
๑๒	ดอก	บูชาพระคุณมารดา
๑๖	ดอก	บูชาพระอิศวร ๑๖ ชั้นฟ้า
๑๙	ดอก	บูชาเทวดา ทั้ง ๔ ทิศ
๒๑	ดอก	บูชาพระคุณของบิดา
๓๒	ดอก	สวดชุมนุมเทวดาทั้ง ๔ ทิศ
๑๐๘	ดอก	บูชาสิ่งที่สูงสุดทั่วทั้งโลกทุกชั้นฟ้า

สีรถที่ถูกกับโฉลกวันเกิด

วันเกิด	บริวาร	เดช	ศรี	กรรมะ	มนตรี	อัปมงคล
อาทิตย์	แดง	ชมพู	เขียวใบไม้	แดงแสด	ควันบุหรี่ (เทา)	ฟ้า
จันทร์	เหลือง ขาว ครีม	เขียวใบไม้	น้ำเงิน ดำ ม่วง	ควันบุหรี่ (เทา)	ฟ้า	แดง
อังคาร	ชมพู	น้ำเงิน ดำ ม่วง	แดงแสด	ฟ้า	แดง	เหลือง ขาว ครีม
พุธ	เขียวใบไม้	แดงแสด	ควันบุหรี่ (เทา)	แดง	เหลือง ขาว ครีม	ชมพู
พุธ (กลางคืน)	ควันบุหรี่ (เทา)	แดง	เหลือง ขาว ครีม	เขียวใบไม้	น้ำเงิน ดำ ม่วง	แดงแสด
พฤหัสฯ	แดงแสด	ฟ้า	แดง	ชมพู	เขียวใบไม้	น้ำเงิน ดำ ม่วง
ศุกร์	ฟ้า	เหลือง ขาว ครีม	ชมพู	น้ำเงิน ดำ ม่วง	แดงแสด	ควันบุหรี่ (เทา)
เสาร์	น้ำเงิน ดำ ม่วง	ควันบุหรี่ (เทา)	ฟ้า	เหลือง ขาว ครีม	ชมพู	เขียวใบไม้

วิธีแก้เคล็ด

วิธีแก้เคล็ดสำหรับผู้ที่ใช้สีรถที่เป็นกาลกิณีวันเกิด เช่น คนเกิดวันอาทิตย์ ใช้รถสีฟ้าหรือสีน้ำเงิน เป็นต้น ให้หาสติกเกอร์ "สีที่เป็นศรี" ของวันเกิดของเจ้าของรถ เช่น คนเกิดวันอาทิตย์ มีสีเขียว เป็นศรี เป็นต้น เมื่อได้สีนั้นมาแล้ว ให้ตัดสติกเกอร์ให้ได้ขนาด ๒ x ๒ นิ้ว จำนวน ๔ แผ่น แล้วเอาไปติดตำแหน่งของรถต่อไปนี้

แผ่นที่ 1. กระโปรงหน้ารถ (ตรงกลาง) 1 แผ่น
แผ่นที่ 2. ติดที่กระโปรงหลัง (หรือฝาท้าย)
แผ่นที่ 3. ติดที่ประตูหน้าซ้าย
แผ่นที่ 4. ติดที่ประตูหน้าขวา

สีที่เป็นศรีสำหรับคนเกิดวันต่าง ๆ

1. เกิดวันอาทิตย์	สีเขียว	เป็น	ศรี
2. เกิดวันจันทร์	สีดำ	เป็น	ศรี
3. เกิดวันอังคาร	สีเหลือง	เป็น	ศรี
4. เกิดวันพุธ กลางวัน	สีเขียวอ่อน	เป็น	ศรี
5. เกิดวันพุธ กลางคืน	สีขาว	เป็น	ศรี
6. เกิดวันพฤหัสบดี	สีส้ม	เป็น	ศรี
7. เกิดวันศุกร์	สีชมพู	เป็น	ศรี
8. เกิดวันเสาร์	สีน้ำเงิน	เป็น	ศรี



果——美艷照人

因——鮮花供佛

เหตุ ถวายดอกไม้สดบูชาพระ

ผล เกิดเป็นคนสวยสะงดงาม



果——兒孫滿堂

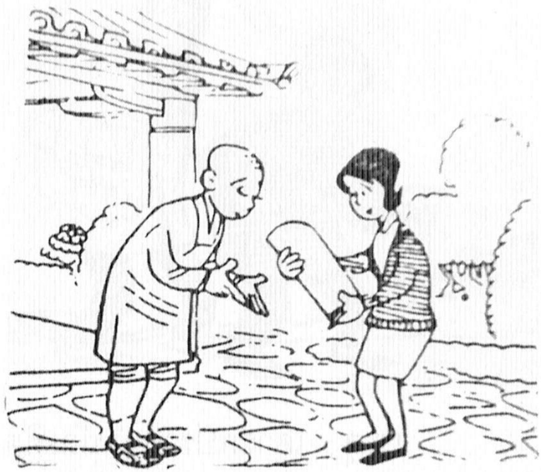
因——戒殺放生

เหตุ เว้นฆ่าสัตว์ปล่อยชีวิตให้เป็นทาน

ผล มีลูกหลานมากมายได้อบอุ่น

果——穿綢穿緞

因——布施衣布

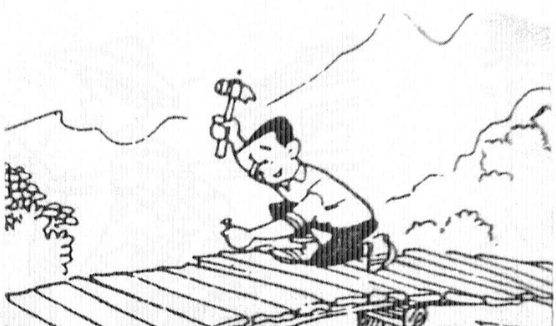


เหตุ ถวายผ้าพระหรือจีวร

ผล ได้แพรพรรณเป็นอาภรณ์ประดับกาย

果——出入汽車

因——修橋鋪路



เหตุ ซ่อมสร้างถนนสะพาน

ผล มีรถเก๋งสวยงามใช้



เหตุ เคารพปราชญ์ บัณฑิต คนชรา

ผล มีวาสนา ปัญญา อายุยืน



เหตุ ช่วยบอกหนทางให้คนไม่รู้

ผล จะเป็นผู้ชื่นชอบของทุกคน

พระคาถา ชินบัญชร (ฉบับย่อ) สวด ๙ จบ

ชินะปัญชะระ ปะริตตังมัง รักขะตุสัพพะทา

คาถาปล่อยสัตว์สะเดาะเคราะห์

คาถาปล่อยสัตว์สะเดาะเคราะห์ (จุดธูป ๑๖ ดอกกลางแจ้ง)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโตอะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
(สวด ๓ จบ)

คัจเฉวะโข ตะวัง ตะระมา นะรูโปมาตังอะมิตตา ปูนะ
อัคคะเหสุง ทุกโข หิ ลุทโท หิ ปุมา สะมาคะโม อัทสะ
สะนัง โภขะปุตานังคัจฉา สุขายะ นิรันตะรัง
(สวด ๓ จบ)

จงตั้งจิตอธิฐานว่า ทุกข์ โศก โรค ภัย เสนียดจัญไร บาปเคราะห์
ฝากพระแม่ทั้ง ๔ แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง
แม่พระพาย กลับกลายคืน ธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
กลับกลายเป็น “อากาศธาตุ” ไปทันที

ความหมายของการปล่อยปลา และคำอธิฐาน

ปลาไหล	การเงิน การงาน จะรุ่งเรือง
ปลาหมอ	เพื่อสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
ปลาบู่	ทดแทนผู้มีพระคุณ

ปลาดุก	จะปราศจากศรัตรูคู่แข่ง
หอยขม	ชีวิตรักจะไม่ขมขื่น
ปลาสวาย	เดินทางปลอดภัยจากอุบัติเหตุ
ปลาทับทิม	ทำอะไรราบรื่นสมหวัง
ปลานิล	ปราศจากสิ่งอัปมงคล
เต่า	อายุมั่นขวัญยืน
ปลาไหลไข่	ร่างกายแข็งแรง โชคดีมั่งมีศีสุข
ปู	มีคนอุปถัมภ์ค้ำชู เจริญก้าวหน้า
นก	เปิดประตูเงิน ทอง โชคลาภเพิ่มพูน
ปลาบู่	เพื่อทดแทนบุญคุณ
ปลาราหู	สะเดาะเคราะห์ หมดเคราะห์
ปลากราย	เคราะห์ร้ายกลายเป็นดีก
กบ	ตัดวิบากกรรม กรรมเก่า
ปลาช่อน	ช้อนเงินทอง

คำอธิฐาน

ข้าพเจ้าได้ปล่อยสัตว์เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร
ขอบุญกุศลนี้จงช่วยบันดลบันดาลให้ข้าพเจ้าและครอบครัว
มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเงินทองไหนมาเทมา
ขอให้พระแม่คงคา
ช่วยอนุโมทนาบุญให้ข้าพเจ้าและครอบครัวด้วยเทอญ...

คาถาบูชาพระราหู (ภาวนาทุกวัน)

(ตั้งนะโม ๓ จบ)

ยัส สา นุส สะ ระ เณ นา ปิ ๑๒ จบ แล้วขอพระรัตนตรัยว่า
ข้าพเจ้ามีเคราะห์ กิจการค้าการขาย
ข้าพเจ้าขอคุณพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง โปรดคุ้มครองให้ข้าพเจ้า
เจริญด้วยการเงิน การทอง การค้าการขาย การงาน ประการทั้งปวงเทอญ

คาถาบูชาเงิน

อิติบูชา จะ มหาราชา สัพพะเสน่หา
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ มามา ยาตตรายามดี
วันชัยมารศรี สวัสดีลาโภ นะโม พุทธายะ

เป็นคาถาเก่าแก่ ผู้ใดสวดภาวนาเป็นประจำ จะทำให้การดำเนินชีวิต
ประสบความสุขความเจริญรุ่งเรือง เป็นพ่อค้าแม่ค้าพาณิชย์ทั้งน้อยใหญ่
จะบังเกิดโชคลาภ ทรัพย์สินเงินทองเพิ่มพูนดีนักแล ฯ

คาถาสืบสร้างทางสวรรค์ - นิพพาน

ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

พุทธะ พุทธา พุทเธ พุทโธ พุทธัง อะระหัง พุทโธ
อิติปิ โส ภะคะวา นะโม พุทธายะฯ

หมั่นภาวนา จะทำให้มีความสุข - อายุยืนและนิพพาน

คาถาค้าขายดี (ของเก่า)

พุทธัง พาหุชะนานัง เอหิจิตตัง เอหิมะนุสสานัง เอหิลาภัง เอหิ เมตตา ชมภูทีเป มะนุสสานัง อิตถิโย ปูริโส จิตตัง พันธัง เอหิ

พ่อค้าแม่ค้าพาณิชย์ นิยมเสกเป่า ๓ จบ ๗ จบ ทำน้ำมนต์ ล้างหน้า และประพรมสินค้าขายของดีนักแล

(อธิษฐาน และใส่บาตรทุกวันตามศรัทธา จะบังเกิดโชคลาภ)

คาถามหาลาภ

(ตั้งนะโม ๓ จบ) นะมามีมา มะหาลาภา อิติพุทธัสสะ สุวัณณังวา ระชะตังวา มะณีวา ธะนังวา พีชังวา อัตถังวา ปัตถังวา เอหิ เอหิ อาคัจเฉยยะ อิติมีมา นะมามิหัง

ใช้สวดภาวนาก่อนนอน ๓ จบและตอนเช้าอีก ๓ จบ จะเรียกทรัพย์ เรียกลาภ

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สัญจิตัง อะโหสิ กัมมัง ฯ

ขอให้ร่างของผู้ตายนี้..... จงอโหสิกรรมต่อกัน เหมือนน้ำที่ข้าพเจ้า ได้รดแล้วนี้ (ย่อมแห้งไป)

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง ฯ

เราก็ต้องตายแน่ทีเดียว หนีไม่พ้นความตายได้

จุติ จุตัง อะระหัง จุติ

แม้ร่างกายเรานี้ ก็ต้องมีอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ฉันนั้น

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตา

สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวราโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

กรวดน้ำย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ฯ

ขอผลบุญกุศลนี้ จงสำเร็จประโยชน์แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุขเถิด

รายนามบริจาค
เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ
(เป็นกรณีพิเศษ)
คุณพ่อใหญ่ เผ่าวิจารณ์
คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์

....

ชมรมคนรักในหลวงเพชรบุรี

โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จังหวัดเพชรบุรี

โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี

โรงเรียนวัดในกลาง

โรงเรียนมิตรภาพ ๓๔

โรงเรียนวัดต้นสน

วัดในกลาง

วัดโพธิ์ทัยมณี

วัดพระรูป

วัดใหญ่สุวรรณาราม

วัดไตรโลก

วัดนอกปากทะเล

ที่ปรึกษา

ท่านพระครูอนุกูลวัชรกิจ เจ้าอาวาสวัดพระรูป
ท่านพระครูกิตติวัชราภรณ์ เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ทัยมณี
ท่านพระครูวิกรมวัชรกิจ เจ้าอาวาสวัดไตรโลก
ท่านพระครูศิริวชิรธรรม เจ้าอาวาสวัดในกลาง
ครูอำนวย ทินโทเม (ครูชำนาญการ)

....

ขอกราบขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณ พระคุณเจ้าทุกรูป
และทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติมามาร่วมฟังสวดพระอภิธรรม
ตลอดจนสละเวลามาร่วมงานในงานพระราชทานเพลิงศพ
คุณพ่อใหญ่ คุณแม่ผล เผ่าวิจารณ์ เป็นกรณีพิเศษในครั้งนี้
ขอกราบอาราธนาคุณพระรัตนตรัย ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาล
ให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย
และเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้าในชีวิต
ด้วยประการทั้งปวงตลอดไป

“สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ”

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

อานิสงส์ ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง

๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์

๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป

๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน

๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่

๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา

๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง

๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

๙. พ่อแม่จะมีอายุยืน

๑๐. ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี

๑๑. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

ออกแบบ & พิมพ์ : โรงพิมพ์ศรีอักษร 156/4 (ข้างวัดกำแพงแลง) ถ.พระทรง ต.ท่าราบ อ.เภอเมือง จ.เพชรบุรี 76000
Email : sriaugsorn@hotmail.com **โทร** 032-414115, 081 - 9449051, 084 - 1566599